

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра менеджмента, экономики спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Чилигин Д.В.

« 02 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Направление подготовки:

49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(уровень бакалавриата)

Профиль: Физическая рекреация и водный туризм

Форма обучения: очная

Хабаровск 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спортивного туризма» /сост. Е.К. Эпов. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2024. – 37 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обучающимся (набор 2024 года) по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Реализация рабочей программы может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Рабочая программа составлена с учетом Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 301 от 05 апреля 2017 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 943 от 19 сентября 2017 г.

Составитель _____  Е.К. Эпов
09.08.2024

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры менеджмента, экономики спорта и туризма «02» сентября 2024 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент _____  В.В. Вдовина

© Эпов Е.К., 2024

© ФГБОУ ВО «ДВГАФК», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Введение	4
1. Содержание дисциплины	6
1.1. Распределение учебных часов по темам курса и семестрам.	6
1.2. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
1.3. Тематическое содержание программы, планы лекционных, семинарских, практических занятий, виды самостоятельной работы	7
2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы	17
2.1. Примерные темы для самоподготовки	17
2.2. Примерные темы для рефератов и презентаций	18
3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся	19
3.1. Типовые контрольные задания	19
3.2. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций	28
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	31
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

ВВЕДЕНИЕ

Цель: освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивного туризма и реализация их в своей профессиональной деятельности; совершенствование спортивного мастерства.

Основные задачи курса:

- сформировать у обучающихся теоретическую базу по основам спортивного туризма как вида спорта;
- сформировать у обучающихся основные профессионально-педагогические умения и навыки самостоятельного использования техники туристских тренировочных упражнений для проведения занятий спортивным туризмом;
- сформировать у обучающихся практические и организационно-методические умения подготовки и проведения соревнований в спортивном туризме;
- обучить студентов основам методики судейства соревнований по спортивному туризму;

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

▪ Дисциплина «Теория и методика спортивного туризма» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1, входящего в структуру программы бакалавриата (ОПОП ВО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

▪ Для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные при изучении таких дисциплин как «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Детско-юношеский туризм».

▪ Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спортивного туризма» имеет общую трудоемкость равную 4 зачетным единицам.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3. Способен организовать методическое обеспечение маршрутов в виде рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты обучения по дисциплине «Теория и методика спортивного туризма»:

В результате обучения по дисциплине студент должен:	ОПК
Знать	
Правила и регламенты соревнований по спортивному туризму	ПК-3
Технику и тактику спортивного туризма	ПК-3
Методику судейства туристских соревнований и мероприятий	ПК-3
Требования к материально-техническому обеспечению и туристскому снаряжению при проведении туристских соревнований	ПК-3
Уметь	
Проводить занятия по технике и тактике спортивного туризма	ПК-3
Организовывать и проводить туристские походы и соревнования с для различных возрастно-половых групп населения	ПК-3
Осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму	ПК-3
Владеть	
Опытом организации и проведения туристских походов и соревнований	ПК-3
Опытом судейства соревнований по спортивному туризму	ПК-3

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Распределение учебных часов по темам курса и семестрам

№ п/п	Тема (раздел)	Курс 4 семестр 7				
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Форма контроля	Всего часов
1	Правила соревнований по спортивному туризму.	6	2	10		18
2	Виды и содержание туристской подготовки.	4	2	10		16
3	Основы техники и тактики спортивного туризма.	6	4	10		20
4	Организация и проведение спортивных туристских походов.	6	4	8		18
5	Организация и проведение туристских соревнований.	6	3	9		18
6	Судейство туристских соревнований.	6	2	10		18
	Экзамен			57		36
ИТОГО:		34	17	57	36	144

1.2. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	51								51	
В том числе:										
Лекции	34								34	
Семинары	17								17	
Практические занятия	-								-	
Промежуточная аттестация (зачет)	36								36	
Самостоятельная работа студента	57								57	
Общая трудоемкость	часы	144							144	
	зачетные единицы	4							4	

1.3. Тематическое содержание программы, планы лекционных, семинарских, практических занятий, виды самостоятельной работы

Тема 1. Правила соревнований по спортивному туризму. (18 часов)

Правила вида спорта «Спортивный туризм». Группы спортивных дисциплин «маршрут» и «дистанция». Классификация соревнований. Цели, задачи и характер соревнований. Положение о соревновании, заявки. Допуск к соревнованиям. Участники соревнований. Техническое обеспечение соревнований. Ответственность за безопасность участников соревнований. Регламент «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Дисциплинарные правила по группе спортивных дисциплин «дистанция». Регламенты групп спортивных дисциплин «дистанция».

ЛЕКЦИЯ № 1

Тема: Правила соревнований по спортивному туризму.
(6 часов)

ПЛАН

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Группы спортивных дисциплин.
2. Правила соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
3. Правила соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
4. Регламент по спортивному туризму «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов».
5. Дисциплинарные правила ФСТР по группе спортивных дисциплин «дистанция».
6. Регламенты групп спортивных дисциплин «дистанция».

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Правила соревнований по спортивному туризму.
(2 часа)

ПЛАН

1. Общая характеристика вида спорта «Спортивный туризм».
2. Виды соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
3. Положение о соревновании, заявки.
4. Допуск к соревнованиям. Участники соревнований.
5. Техническое обеспечение группы на маршруте.
6. Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями.
7. Ответственность за безопасность участников соревнований.

8. Цели, задачи и характер соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
9. Классификация соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
10. Дистанция соревнований.
11. Заявки на участие в соревнованиях. Участники соревнований.
12. Заявления, протесты.
13. Совещание представителей, показ дистанций.
14. Форма одежды и требования к снаряжению.
15. Контрольное время, жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж.
16. Основные принципы определения результатов.
17. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры.
18. Регламент туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов.
19. Дисциплинарные правила по группе спортивных дисциплин «дистанция».
20. Регламенты группе спортивных дисциплин «дистанция».

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Правила соревнований по спортивному туризму.
(10 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;
- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 3.

Тема 2. Виды и содержание туристской подготовки. (16 часов)

Туристская подготовка как процесс повышения уровня подготовленности туристов. Виды туристской подготовки: общетуристская, специальная туристская, физическая, интегральная. Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки. Техническая подготовка как часть специальной туристской подготовки. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий.

ЛЕКЦИЯ № 2

Тема: Виды и содержание туристской подготовки.
(4 часа)

ПЛАН

1. Понятие туристской подготовки.
2. Основные виды туристской подготовки и их взаимосвязь.
3. Содержание общетуристской подготовки.
4. Основные разделы специальной туристской подготовки.
5. Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки.
6. Топографическая подготовка как часть специальной туристской подготовки.
7. Техническая подготовка как основа подготовки туристов-спортсменов.
8. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка.
9. Общая психологическая подготовка.
10. Специальная психологическая подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий.
11. Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки.
12. Интегральная подготовка как реализация всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований.
13. Общая и специальная физическая подготовка.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Виды и содержание туристской подготовки.
(2 часа)

ПЛАН

1. Сущность туристской подготовки как процесса формирования системы знаний, умений, навыков.
2. Основные виды туристской подготовки и их взаимосвязь.
3. Особенности и содержание общетуристской подготовки.
4. Основные разделы специальной туристской подготовки.
5. Содержание организационной подготовки.
6. Содержание топографической подготовки.
7. Техническая подготовка как основа подготовки туристов-спортсменов.
8. Особенности и виды тактической подготовки.
9. Общая психологическая подготовка. Формирование морально-волевых и психических качеств туриста.
10. Сущность специальной психологической подготовки.
11. Содержание подготовки по обеспечению безопасности.
12. Интегральная подготовка: туристские походы.

13. Интегральная подготовка: туристские соревнования.
14. Общая и специальная физическая подготовка.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Виды и содержание туристской подготовки.
(10 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;
- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 2, 3, 6.

Тема 3. Основы техники и тактики спортивного туризма. (20 часов)

Понятия техника туризма, технические приемы, технические средства. Техника видов спортивного туризма. Типология техники преодоления естественных препятствий. Техника страховки. Техника бивачных работ, формы биваков, виды туристских костров. Техника спасательных работ. Техника ориентирования на местности. Техника переправ. Основы тактики туризма.

ЛЕКЦИЯ № 3

Тема: Основы техники и тактики спортивного туризма.
(6 часов)

ПЛАН

1. Определение техники туризма. Содержание техники видов спортивного туризма.
2. Типология техники преодоления естественных препятствий в зависимости от типа рельефа.
3. Техника страховки. Типы страховки.
4. Содержание техники бивачных работ, формы биваков.
5. Техника спасательных работ. Способы транспортировки пострадавших.
6. Техника ориентирования на местности.
7. Техника спортивного ориентирования.
8. Техника переправ.
9. Основы тактики туризма.
10. Основные составляющие тактической подготовленности.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Основы техники и тактики спортивного туризма.
(2 часа)

ПЛАН

1. Понятие техники туризма. Содержание техники по видам туризма.
2. Содержание техники преодоления естественных препятствий
3. Техника преодоления горного рельефа (ТПГР).
4. Техника преодоления пересечённого равнинного рельефа (ТППРР).
5. Техника преодоления водных преград.
6. Содержание техники страховки.
7. Массовая (групповая), взаимная страховка, самостраховка.
8. Содержание техники бивачных работ. Формы биваков.
9. Виды и назначение туристских костров.
10. Техника устройства укрытий.
11. Особенности техники спасательных работ.
12. Способы транспортировки пострадавших.
13. Сущность техники ориентирования на местности.
14. Ориентирование с картой и компасом.
15. Ориентирование без карты и компаса.
16. Техника спортивного ориентирования.
17. Техника переправ над водой и по воде.
18. Классификация тактики туризма.
19. Основные составляющие тактической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Основы техники и тактики спортивного туризма.
(2 часа)

1. Отработка техники преодоления естественных препятствий (техника преодоления равнинного пересеченного рельефа).
2. Отработка техники переправ (переправа «над водой»).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Основы техники и тактики спортивного туризма.
(10 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;
- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 2, 3, 5.

Тема 4. Организация и проведение спортивных туристских походов. (18 часов)

Схема организации туристского похода. Проблемы формирования туристской группы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Общие требования к туристскому снаряжению. Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Энергетическая ценность продуктов. Раскладка продуктов. Режим питания.

ЛЕКЦИЯ № 4

**Тема: Организация и проведение спортивных туристских походов.
(6 часов)**

ПЛАН

1. Определение цели и задач похода.
2. Схема организации спортивного туристского похода.
3. Формирование туристской группы (команды).
4. Запасные и аварийные варианты плана похода.
5. Выбор материально-технического обеспечения.
6. Личное и групповое снаряжение.
7. Специальное снаряжение.
8. Маршрутные документы.
9. Выбор продуктов питания для похода.
10. Энергетическая ценность продуктов.
11. Витамины и микроэлементы в походе.
12. Походная раскладка продуктов.
13. Режим питания.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

**Тема: Организация и проведение спортивных туристских походов.
(2 часа)**

ПЛАН

1. Цели и задачи похода.
2. Этапы организации туристского похода.
3. Формирование туристской группы.
4. Запасной маршрут и аварийные выходы.
5. Личное, групповое и специальное снаряжение.
6. Требования к одежде и обуви.
7. Выбор рюкзака.
8. Требования к спальным мешкам.
9. Виды и назначение палаток и тентов.
10. Посуда и костровое хозяйство.

11. Выбор продуктов питания для похода.
12. Энергетическая ценность продуктов.
13. Витамины и микроэлементы в походе.
14. Режим питания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Организация и проведение спортивных туристских походов.
(2 часа)

1. Выполнение практического задания № 1 «Организация спортивного туристского похода».

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Организация и проведение спортивных туристских походов.
(8 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;
- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 2, 4, 6

Тема 5. Организация и проведение туристских соревнований. (17 часов)

Туристские соревнования как форма подготовки к совершению туристского похода. Положение о мероприятии. Документация. Финансирование. Судейская коллегия. Место проведения соревнований. Материально-техническое обеспечение. Организация питания участников и судей. Медицинское обслуживание. Организация досуга. Обеспечение безопасности. Обеспечение картографическим материалом. Организация информации.

ЛЕКЦИЯ № 5

Тема: Организация и проведение туристских соревнований.
(6 часов)

ПЛАН

1. Цели и задачи туристских соревнований.
2. Положение о мероприятии.
3. Подготовка и проведение туристских соревнований.
4. Создание судейской коллегии.
5. Выбор места проведения мероприятия.
6. Снаряжение и инвентарь.

7. Организация питания участников и судей.
8. Медицинское обеспечение соревнований.
9. Открытие соревнований.
10. Организация досуга участников.
11. Награждение победителей.
12. Обеспечение безопасности участников соревнований.
13. Обеспечение участников картографическим материалом.
14. Организация информации.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Организация и проведение туристских соревнований.
(2 часа)

ПЛАН

1. Положение о мероприятии: цели и задачи соревнований, время и место, руководство подготовкой и проведением.
2. Положение о мероприятии: участники, программа, определение результатов и награждение.
3. Положение о мероприятии: документация и сроки ее подачи, условия приема участников, финансирование.
4. Судейская коллегия.
5. Место проведения соревнований.
6. Материально-техническое обеспечение.
7. Организация питания участников и судей.
8. Медицинское обслуживание.
9. Обеспечение безопасности.
10. Обеспечение картографическим материалом.
11. Организация информации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Организация и проведение туристских соревнований.
(1 час)

1. Выполнение практического задания № 2 «Организация туристского соревнования».

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Организация и проведение туристских слетов и соревнований.
(9 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;

- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Тема 6. Судейство туристских соревнований. (18 часов)

Положение о спортивных судьях. Квалификационные категории спортивных судей. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». Судейство соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут». Определение результатов соревнований и подведение итогов. Судейство соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция». Система оценок прохождения дистанции. Инспекторский состав и комиссия по допуску участников.

ЛЕКЦИЯ № 6

**Тема: Судейство туристских соревнований.
(6 часов)**

ПЛАН

1. Квалификационные категории спортивных судей в соответствии с Положением о спортивных судьях.
2. Современные квалификационные требования к спортивным судьям в туризме.
3. Методика судейства соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
4. Методика судейства соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
5. Методика судейства на туристских соревнованиях школьников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

**Тема: Судейство туристских соревнований.
(2 часа)**

ПЛАН

1. Основное содержание Положения о спортивных судьях.
2. Квалификационные категории спортивных судей.
3. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».
4. Судейство соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут». Судейская коллегия.
5. Определение результатов соревнований и подведение итогов. Протесты.
6. Судейство соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция». Система оценок прохождения дистанции.

7. Инспекторский состав и комиссия по допуску участников. Старший судья-инспектор.

8. Судейство конкурсов на туристских соревнованиях школьников.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Судейство туристских соревнований и мероприятий.

(форма обучения: очная – 8 часов, заочная – 13 часов)

Самостоятельная работа предусматривает:

- подготовку к семинарским занятиям;
- подготовку докладов, сообщений;
- подготовку рефератов и презентаций по заданной теме.

Литература: 1, 4, 6.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Примерные темы для самоподготовки

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Группы спортивных дисциплин.
2. Правила соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
3. Правила соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
4. Регламент по спортивному туризму «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов».
5. Дисциплинарные правила ФСТР по группе спортивных дисциплин «дистанция».
6. Регламенты групп спортивных дисциплин «дистанция».
7. Определение цели и задач похода.
8. Схема организации спортивного туристского похода.
9. Формирование туристской группы (команды).
10. Запасные и аварийные варианты плана похода.
11. Выбор материально-технического обеспечения.
12. Личное и групповое снаряжение.
13. Специальное снаряжение.
14. Маршрутные документы.
15. Выбор продуктов питания для похода.
16. Энергетическая ценность продуктов.
17. Витамины и микроэлементы в походе.
18. Походная раскладка продуктов.
19. Режим питания.
20. Составление календарного плана похода.
21. Подведение итогов похода: составление отчета о походе, защита похода в МКК, получение справок о совершенном путешествии.
22. Энергетические затраты в туристском путешествии.
23. Особенности питания в пешеходных, лыжных, водных походах, питание в горах.
24. Понятие психологического климата туристской группы.
25. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака.
26. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка.
27. Организация индивидуального медицинского наблюдения, контроля и самоконтроля в период акклиматизации и похода.
28. Личная гигиена туриста в походе.
29. Вводно-солевой режим в походе.
30. Добыча и очистка воды.
31. Особенности соревнований по туристскому многоборью – пешеходный, водный, лыжный туризм. Общие положения.

32. Вид соревнований: Поисково-спасательные работы.
33. Вид соревнований: Короткая трасса.
34. Вид соревнований: Длинная трасса.
35. Вид соревнований: Спасательные работы на воде.
36. Вид соревнований: Туристская полоса препятствий (техника пешеходного туризма).
37. Вид соревнований: Контрольный туристский маршрут.
38. Организация спортивно-туристской работы с населением.
39. Туристские секции коллективов физической культуры и клубы туристов предприятий, учреждений, учебных заведений.
40. Квалификационные категории спортивных судей в соответствии с Положением о спортивных судьях.
41. Современные квалификационные требования к спортивным судьям в туризме.
42. Методика судейства соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
43. Методика судейства соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
44. Методика судейства на туристских слетах и соревнованиях школьников.
45. Особенности судейства при выполнении нормативов ГТО по виду испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

2.3. Примерные темы для рефератов и презентаций

1. Всероссийская классификация маршрутов.
2. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности.
3. Виды соревнований по форме проведения.
4. МКК: цель, права и обязанности.
5. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции водные».
6. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции горные».
7. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции лыжные».
8. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные».
9. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции спелео».
10. Регламент спортивной дисциплины «дистанция комбинированная».
11. Регламент спортивной дисциплины «дистанция парусная».
12. Классификация туристских автомотомаршрутов.
13. Вид программы авто-мото дистанции.
14. Вид программы велосипедные дистанции.
15. Вид программы конные дистанции.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Типовые контрольные задания

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Общая характеристика вида спорта «Спортивный туризм».
2. Виды соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
3. Положение о соревновании по группе спортивных дисциплин «маршрут».
4. Допуск к соревнованиям по группе спортивных дисциплин «маршрут». Участники соревнований.
5. Техническое обеспечение группы на маршруте.
6. Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями при проведении туристских соревнований.
7. Ответственность за безопасность участников туристских соревнований.
8. Цели, задачи и характер соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
9. Классификация соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
10. Дистанция соревнований.
11. Заявки на участие в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция». Участники соревнований.
12. Сопровождение представителей, показ дистанций в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
13. Форма одежды и требования к снаряжению в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
14. Контрольное время, жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж.
15. Основные принципы определения результатов в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
16. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры при проведении соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
17. Регламент туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов.
18. Дисциплинарные правила по группе спортивных дисциплин «дистанция».
19. Регламенты групп спортивных дисциплин «дистанция».
20. Определение техники туризма. Содержание техники видов спортивного туризма.

21. Типология техники преодоления естественных препятствий в зависимости от типа рельефа.
22. Техника страховки. Типы страховки.
23. Содержание техники бивачных работ, формы биваков.
24. Техника спасательных работ. Способы транспортировки пострадавших.
25. Техника ориентирования на местности.
26. Техника спортивного ориентирования.
27. Техника переправ.
28. Основы тактики туризма.
29. Основные составляющие тактической подготовленности.
30. Техника движения на гребных судах (каяки, катамараны, плоты, рафты).
31. Техника преодоления водных препятствий на средствах сплава (шиверы, пороги, водопады).
32. Техника страховки при преодолении водных препятствий (страховка с берега выброской, страховка «живцом», страховка с воды, комбинированная страховка).
33. Этапы организации туристского похода.
34. Формирование туристской группы.
35. Запасной маршрут и аварийные выходы.
36. Личное, групповое и специальное снаряжение в походе.
37. Требования к одежде и обуви в походе.
38. Выбор рюкзака. Требования к спальным мешкам.
39. Виды и назначение палаток и тентов.
40. Посуда и костровое хозяйство.
41. Выбор продуктов питания для похода. Энергетическая ценность продуктов.
42. Витамины и микроэлементы в походе. Режим питания.
43. Положение о мероприятии: цели и задачи соревнований, время и место, руководство подготовкой и проведением.
44. Положение о мероприятии: участники, программа, определение результатов и награждение.
45. Положение о мероприятии: документация и сроки ее подачи, условия приема участников, финансирование.
46. Судейская коллегия туристских соревнований.
47. Требования к месту проведения туристских соревнований и мероприятий.
48. Материально-техническое обеспечение туристских соревнований.
49. Медицинское обслуживание. Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований.
50. Обеспечение картографическим материалом при проведении соревнований.

Тестовые задания:

Контрольно-проверочный тест по дисциплине «Теория и методика спортивного туризма»

1. Соревнования по какой группе дисциплин спортивного туризма состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.)?
 - а) по группе дисциплин «маршрут»;
 - б) по группе дисциплин «дистанция»;
 - в) по группе дисциплин «поход»;
 - г) по группе дисциплин «туристское многоборье».
2. Категории сложности маршрутов, на которых проводятся соревнования среди спортивных туристских групп, определяются согласно:
 - а) положению о соревновании;
 - б) решению судейской коллегии;
 - в) техническому регламенту соревнований;
 - г) жребию.
3. Какой маршрут не входит в классификацию маршрутов в спортивном туризме?
 - а) парусный;
 - б) конный;
 - в) комбинированный;
 - г) автобусный.
4. В зависимости от технической трудности локальных и протяженных препятствий, а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма, спортивные туристские маршруты классифицируются:
 - а) от 1 до 6 категории трудности;
 - б) от 1 до 6 категории сложности;
 - в) от 1 до 6 степени сложности;
 - г) от 1 до 6 класса трудности.
5. Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается:
 - а) тестированием спортсмена;
 - б) справкой с места работы/учебы;
 - в) дипломами и наградами за участие в соревнованиях;
 - г) зачетной классификационной книжкой спортсмена.
6. Количественный состав и качество необходимого снаряжения на туристском маршруте определяется:
 - а) особенностями маршрута;
 - б) особенностями маршрута и его категорией сложности;
 - в) препятствиями, районом проведения, сезоном;
 - г) особенностями маршрута, его категорией сложности, препятствиями, районом проведения, сезоном;
7. Участники соревнований, проходящие маршрут по территории Российской Федерации, должны пройти регистрацию:
 - а) в соответствующей спасательной службе региона;
 - б) в миграционной службе;
 - в) службе Роспотребнадзора;
 - г) в налоговой службе.

8. Обеспечение безопасности участников соревнований в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации возлагается на:
- а) маршрутно-квалификационную комиссию;
 - б) организаторов соревнований;
 - в) инструктора-проводника;
 - г) подразделения МЧС.
9. Проведением туристских соревнований руководит:
- а) судейская коллегия;
 - б) главный секретарь;
 - в) судья-инспектор;
 - г) главный судья соревнований.
10. Что в спортивном туризме называется радиальным выходом?
- а) расстояние, которое может пройти туристская группа за день, с возвращением по другому пути;
 - б) участок маршрута, где точкой выхода является базовый лагерь с возвращением в ту же точку;
 - в) маршрут, в котором выход осуществляется из начальной точки и возвращение в неё же по другому пути;
 - г) маршрут, имеющий начальную точку выхода и конечную; возвращение назад по тому же пути.
11. Основной путевой документ группы, совершающей некатегорийный туристский поход:
- а) маршрутная книжка;
 - б) путевой лист;
 - в) маршрутный лист;
 - г) маршрутный план.
12. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
- а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
 - б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
 - в) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь;
 - г) ПСС предоставила группе средства связи и навигации.
13. Какое снаряжение относится к специальному снаряжению?
- а) ледоруб, лыжи, спасательный жилет;
 - б) топор, пенополиуретановый коврик, компас;
 - в) спальный мешок, рюкзак, палатка;
 - г) медицинская аптечка, ремонтный набор, костровое хозяйство.
14. Соревнования в туризме проводятся по двум группам спортивных дисциплин:
- а) поход и путешествие;
 - б) маршрут и дистанция;
 - в) тур и кросс;
 - г) слет и поисково-спасательные работы.
15. Квалифицированной проверкой готовности туристской группы и выпуском её на маршрут занимается:
- а) МЧС;
 - б) ГИБДД;
 - в) МКК;

- г) Ростуризм.
16. Что не является информацией, подтверждающей факт прохождения маршрута?
- а) фото- видео материалы;
 - б) показания GPS, ГЛОНАСС;
 - в) SMS-сообщения со спутникового телефона;
 - г) почтовые открытки и телеграммы.
17. При проведении соревнований по группе дисциплин «дистанция» класс дистанций зависит:
- а) от возраста участников;
 - б) от статуса соревнований;
 - в) от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов;
 - г) от судьи-инспектора.
18. Для выполнения юношеских разрядов по туризму необходимо совершить:
- а) категорийные погоды;
 - б) степенные походы;
 - в) походы выходного дня;
 - г) однодневные походы.
19. Однодневная остановка на маршруте, когда проводятся учебные занятия, экскурсии, небольшие радиальные выходы без рюкзаков, называется:
- а) выходной;
 - б) днёвка;
 - в) отсидка;
 - д) передышка.
20. Первый привал (технологический) после утреннего выхода на маршрут целесообразно сделать через:
- а) 5 минут после начала движения;
 - б) 10—15 минут после начала движения;
 - в) 30—40 минут после начала движения;
 - г) 1 час после начала движения.
21. Встать на ночлег группа должна за 1,5—2 часа до наступления темноты, чтобы:
- а) успеть сходить в ближайший населенный пункт за продуктами;
 - б) сэкономить заряд фонарей;
 - в) сориентировать бивак по сторонам горизонта;
 - г) успеть приготовить ужин и поставить палатки при дневном свете.
22. Первым требованием к биваку является:
- а) безопасность;
 - б) наличие воды;
 - в) наличие дров;
 - г) комфортность.
23. Для разведения костра опытные туристы-лыжники используют:
- а) костровую чашу;
 - б) мангал;
 - в) костровую сетку;
 - г) металлическую бочку.
24. Правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте, называются:
- а) тактика туризма;
 - б) технология туризма;
 - в) стратегия туризма;
 - г) техника туризма.
25. Что представляет собой процесс туристской подготовки?

- а) процесс формирования системы начальных знаний, умений, навыков, необходимых для участия в туристских слетах
 - б) процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью
 - в) процесс тренировки туриста-спортсмена
 - г) процесс совершенствования необходимых туристу физических качеств
26. Какого вида туристской подготовки не существует?
- а) общетуристская
 - б) специальная туристская
 - в) физическая
 - г) интегральная
 - д) интеллектуальная
27. Как называется формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач?
- а) техническая подготовка
 - б) тактическая подготовка
 - в) организационная подготовка
 - г) топографическая подготовка
28. Интегральная подготовка представляет собой:
- а) реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов
 - б) всестороннее развитие основных физических качеств, необходимых туристам любой специализации
 - в) овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определённого вида туризма
 - г) формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств
29. Физическая подготовка в туризме подразделяется на:
- а) личную и групповую
 - б) предпоходную и послепоходную
 - в) общую и специальную
 - г) индивидуальную и коллективную
30. Что такое техника спортивного туризма?
- а) одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств
 - б) личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения
 - в) совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач
 - г) выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели
31. Как называется процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута?
- а) техника страховки

- б) техника бивачных работ
 - в) техника спасательных работ
 - г) техника преодоления естественных препятствий
32. Как называется техника страховки без средств страховки?
- а) массовая (групповая)
 - б) взаимная
 - в) самостраховка
 - г) гимнастическая
33. Для каких целей используют небольшие костры, часто в форме колодца?
- а) для согревания людей
 - б) для сушки одежды
 - в) для подачи сигнала
 - г) для приготовления пищи
34. Какой способ транспортировки пострадавших не применяется в туризме?
- а) на бухте веревки
 - б) на волокушах
 - в) на бревне
 - г) в рюкзаке
35. Как называется угол между направлением на север и направлением на заданный объект, отсчитываемый по часовой стрелке компаса?
- а) азимут
 - б) ориентир
 - в) склонение
 - г) горизонталь
36. Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
- а) план подготовки;
 - б) инструкция;
 - в) маршрутная книжка;
 - г) положение.
37. Соревнования по пешеходному туризму могут проводиться в форме полосы препятствий и в форме:
- а) ГСК;
 - б) ПВД;
 - в) КТМ;
 - г) ПСР.
38. При выполнении этапа «Разжигание костра» запрещается:
- а) прикрывать костер от ветра;
 - б) регулировать пламя костра палкой;
 - в) использовать больше одной спички;
 - г) использовать горючие жидкости.
39. На этапе «Укладка рюкзака» контролируется:
- а) правильность и время укладки;
 - б) время укладки;
 - в) вес и объем рюкзака;
 - г) содержимое рюкзака.

Практические задания:

ЗАДАНИЕ № 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИСТСКОГО ПОХОДА (работа в группах)

Задание: Выполните действия по организации туристского похода по одному из видов спортивного туризма (по выбору) согласно следующему плану:

1. Определите состав группы и обязанности участников (составьте список).
2. Определите руководителя группы (выбирается членами группы).
3. Проанализируйте и обобщите имеющуюся информацию – карты, схемы, отчеты туристических групп о прохождении маршрутов.
4. Выберите район и сроки проведения похода. Обоснуйте свой выбор.
5. Разработайте основной маршрут группы с учетом нормативных требований для данной степени/категории сложности в данном виде туризма. Нанесите нитку маршрута на карту.
6. Разработайте запасные и аварийные варианты маршрута.
7. Составьте календарный график подхода, определите контрольных пункты и сроки.
8. Оформите заявку на регистрацию туристской группы в МЧС (скачайте бланк на сайте МЧС и заполните все пункты).
9. Составьте список группового снаряжения (включая специальное).
10. Составьте список личного снаряжения (включая специальное).
11. Составьте список продуктов питания для похода.
12. Составьте меню похода и смету по питанию вашей группы на выбранном маршруте.
13. Оформите маршрутную документацию для получения разрешения маршрутно-квалификационной комиссии (скачайте бланк маршрутного листа либо маршрутной книжки на сайте ФСТР и заполните все пункты).
14. Укажите, какие места обязательны для отражения в фотоотчете о данном маршруте.
15. Оформите задание в виде презентации и защитите разработанный маршрут.
16. По возможности, организуйте прохождение по маршруту на практическом занятии.

ЗАДАНИЕ № 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Задание: Выполните действия по организации туристского соревнования согласно следующему плану:

1. Определите конкретные цели, задачи, проводящую организацию и участников мероприятия.

2. Разработайте **Положение о соревнованиях**, исходя из возможностей проводящей организации и уровня подготовки участников, включая следующие разделы:

- *Цели и задачи соревнований;*
- *Время и место проведения;*
- *Руководство подготовкой и проведением, состав главной судейской коллегии;*
- *Участники (команды-участницы, их возрастной и количественный состав, уровень туристской подготовки);*
- *Программа (характеристики дистанций, количественный состав команды для участия в каждом виде, распределение видов программы по дням);*
- *Определение результатов и награждение;*
- *Документация и сроки ее подачи (срок подачи предварительной заявки на участие и именной заявки на команду);*
- *Условия приема участников (условия размещения участников, приготовления пищи, перечень снаряжения или оборудования, необходимого для участия в соревнованиях и конкурсах);*
- *Финансирование (какие расходы несут организаторы соревнований и командирующие команды организации).*

3. При необходимости, разработайте **Условия** проведения каждого вида соревнований, в которых оговаривается порядок организации, количество этапов, длина дистанции, действия участников, необходимое снаряжение, система судейства, подведение итогов.

4. Расскажите, как будет организован досуг участников, обеспечение безопасности, информационное и материально-техническое обеспечение мероприятия.

5. Оформите задание в виде презентации и защитите разработанное Положение.

6. По возможности, организуйте практическое проведение мероприятия в группе (на практике).

3.2. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Действия:

1. Организация и проведение туристских походов, слетов и соревнований	
Пороговый уровень	Повышенный уровень
<p>Владеет навыками подготовки спортивных (спортивно-оздоровительных) туристских походов, слетов и соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели и задачи туристского похода, формировать туристскую группу с учетом возрастной категории; • умеет разрабатывать туристские маршруты определенной степени/категории сложности с учетом нормативных требований в данном виде туризма; • умеет отбирать личное и групповое снаряжение, продукты питания для туристского похода; • умеет оформлять маршрутную документацию для МКК, заявку на регистрацию в МЧС, смету на питание группы; • умеет анализировать ошибки, допущенные при разработке туристского маршрута; • умеет разрабатывать Положения туристских мероприятий, включая соревнования и слеты, и организовывать их для различных половозрастных групп населения; • использует типовые этапы и конкурсы, рекомендуемые в учебно-методической литературе. 	<p>Владеет навыками подготовки и проведения спортивных (спортивно-оздоровительных) туристских походов, слетов и соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели и задачи туристского похода, формировать туристскую группу с учетом возрастной категории и физической и психологической подготовленности участников; • умеет разрабатывать туристские маршруты определенной степени/категории сложности с учетом нормативных требований в различных видах туризма, с учетом подготовленности участников; • умеет отбирать личное и групповое снаряжение (включая специальное), продукты питания для туристского похода с учетом энергетических затрат; • умеет оформлять маршрутную документацию для МКК (включая отчет о прохождении маршрута), заявку на регистрацию маршрута в МЧС, смету на питание группы; • умеет анализировать ошибки, допущенные при разработке и прохождении туристского маршрута, и делает выводы. • умеет разрабатывать Положения и Условия туристских мероприятия, включая соревнования, слеты и праздники, и организовывать их для различных половозрастных групп населения с учетом их физической подготовленности; • умеет самостоятельно разрабатывать этапы и конкурсы для мероприятий.
2. Проведение тестирования по испытанию «Туристский поход» ВФСК ГТО	
Пороговый уровень	Повышенный уровень
<p>Демонстрирует умение проводить тестирование различных групп населения по испытанию «Туристский поход с проверкой туристский навыков», включая прокладку маршрута и выбор тестируемых навыков в соответствии с методическими рекомендациями.</p>	<p>На конкретных примерах иллюстрирует умение организовывать и проводить испытание «Туристский поход с проверкой туристский навыков» для различных ступеней и групп населения, разрабатывает маршрут и условия испытания, самостоятельно определяет набор навыков, требования к снаряжению и оборудованию, оформляет отчетную документацию по выполнению нормативов испытания.</p>

Критерии оценки:

Критерии оценки		Градация	Баллы
Выступление	1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	соответствует полностью	2
		есть несоответствия (отступления)	1
		в основном не соответствует	0
	2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	структурировано, обеспечивает	2
		структурировано, не обеспечивает	1
		не структурировано, не обеспечивает	0
	3. Культура выступления – чтение с листа или рассказ, обращенный к аудитории	рассказ без обращения к тексту	2
		рассказ с обращением к тексту	1
		чтение с листа	0
	4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	доступно без уточняющих вопросов	2
		доступно с уточняющими вопросами	1
		недоступно с уточняющими вопросами	0
5. Целесообразность, инструментальность наглядности, уровень её использования	целесообразна	2	
	целесообразность сомнительна	1	
	не целесообразна	0	
6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 7 минут)	соблюден (не превышен)	2	
	превышение без замечания	1	
	превышение с замечанием	0	
Дискуссия	7. Чёткость и полнота ответов на дополнительные вопросы по существу сообщения	все ответы чёткие, полные	2
		некоторые ответы нечёткие	1
		все ответы нечёткие/неполные	0
	8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	владеет свободно	2
		иногда был неточен, ошибался	1
		не владеет	0
9. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	ответил на все вопросы	2	
	ответил на большую часть вопросов	1	
	не ответил на большую часть вопросов	0	

Критерии оценки тестовых и практических заданий:

Оценка	Критерии оценки	Обоснование
5	Тестовое задание	Обучающийся ответил правильно на 85–100% вопросов.
	Практическое задание	Задание выполнено правильно и самостоятельно, с применением рекомендуемых методов и подходов, оформлено логически и лексически грамотно, в течение отведенного времени.
4	Тестовое задание	Обучающийся ответил правильно на 65–84% вопросов.
	Практическое задание	Большинство пунктов задания выполнено правильно и самостоятельно, с применением рекомендуемых методов и подходов. Имеются лексические ошибки в оформлении. Лимит времени превышен на 5-10 минут.
3	Тестовое задание	Обучающийся ответил правильно на 50–64% вопросов.
	Практическое задание	Не менее половины пунктов задания выполнено правильно и самостоятельно. Имеются ошибки в применении методов. Имеются логические ошибки в оформлении. Лимит времени превышен на 10-15 минут.
2	Тестовое задание	Обучающийся ответил правильно менее чем на 50%

		вопросов.
	Практическое задание	Правильно выполнено менее половины пунктов задания. Имеются ошибки в применении методов. Имеются логические и лексические ошибки в оформлении. Лимит времени превышен более чем на 20 минут.

Итоговая оценка качества освоения дисциплины

В процессе обучения текущий контроль знаний по основным разделам программы проводится на семинарских и практических занятиях и включает устный опрос, письменное тестирование и решение практических задач.

Важное место при изучении данной дисциплины отводится самостоятельной работе студентов, которая заключается в подготовке сообщений, рефератов и презентаций по различным видам туристских соревнований.

Итоговый контроль в рамках курса осуществляется в форме устного экзамена, включающего два вопроса. Его целью является проверка знаний, полученных обучающимися при изучении курса на лекциях, семинарских и практических занятиях и во время самостоятельной работы.

Критерии оценки:

Количество баллов	Обоснование
5	Логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, правильное использование терминологии спортивно-оздоровительного туризма
4	Логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, незначительные ошибки в использовании терминологии спортивно-оздоровительного туризма
3	Незначительное нарушение логики изложения материала, наличие не более двух фактических и/или терминологических ошибок
2	Незначительное нарушение логики изложения материала, наличие не более двух фактических и/или терминологических ошибок, неполнота или неточность в формулировках
1	Существенное нарушение логики изложения материала, наличие более двух фактических и/или терминологических ошибок
0	Отсутствие ответа

Оценка сформированности компетенций у обучающихся осуществляется по результатам:

- анализа подготовленных сообщений, рефератов, презентаций;
- выполненных тестов и практических заданий;
- контрольных опросов во время семинарских занятий и экзамена.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) перечень литературы:

Основная:

1. Теория и методика спортивного туризма : учеб. / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 424 с.
2. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма / Ю.С. Константинов. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661> (дата обращения: 21.08.2024).

Дополнительная:

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов. - [Изд.2-е,стер.]. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2003. - 228с.
5. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 207 с.
6. Подготовка судей по спортивному туризму : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Ю.С. Константинов. - М. : ФЦДЮТиК, 2008. - 292с.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.tssr.ru> – Федерация спортивного туризма России
2. <https://www.mchs.gov.ru> – МЧС России
3. <http://stkhv.ru> – Федерация спортивного туризма Хабаровского края, МКК Хабаровского края

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части и другими учебно-методическими материалами.

Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть презентацию лекции в Электронно-информационной образовательной системе (далее – ЭИОС) ДВГАФК, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в содержании РПД;

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену (зачету). Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в ЭИОС, презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы.

Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание,
- соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы,

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- специализированная мебель: стол рабочий – 8 шт., стул п/мягкий СТАНДАРТ – 14 шт., доска школьная – 1 шт., кресло "престиж" – 1 шт.;

- технические средства обучения: телевизор Samsung 40 D550K1W – 1 шт., ноутбук 15.5 Sony VAIO (SVE 1512H1RW)(HD) i3 – 1 шт.;

- приборы и оборудование для практических занятий: общегеографическая карта РФ, физическая карта, компас спортивный – 5 шт., компас планшетный – 3 шт., компас туриста – 1 шт., циркуль-измеритель – 12 шт., курвиметр механический – 1 шт., курвиметр электронный SCALEX – 2 шт., навигатор GPS Garmin Oregon 550 – 1 шт., спутниковый навигатор Navitel – 1 шт., спутниковый телефон GLAUCOM GSP 1600 – 1 шт., палатка туристическая Freetime Isis 2-х местная – 2 шт., палатка туристическая Red Fox 2-х местная – 1 шт., рюкзак туристический Mammut Creon Element 35 – 1 шт., рюкзак туристический Neeko (60л) – 1 шт., рюкзак туристический Ospray Henifi 88 – 1 шт., спальный мешок Mammut Kompakt Spring 195 – 2 шт., спальный мешок The North Face Leopard – 2 шт., ледоруб Black Diamand – 5 шт., многофункциональный схватывающий зажим Microcender – 2 шт., спусковое устройство Petzl Pirana – 5 шт., набор закладок Black Diamond Stopper Set Pro – 1 шт., набор для туристического похода (5-6) Tierra Hard Dier – 1 шт., карабины "ОК" Screw-Lock Petzl – 21 шт., карабины стальные Vento – 7 шт., бинокль Nikon Aculon – 2 шт.

Примерные темы для рефератов и презентаций

1. Всероссийская классификация маршрутов.
2. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности.
3. Виды соревнований по форме проведения.
4. МКК: цель, права и обязанности.
5. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции водные».
6. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции горные».
7. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции лыжные».
8. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные».
9. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции спелео».
10. Регламент спортивной дисциплины «дистанция комбинированная».
11. Регламент спортивной дисциплины «дистанция парусная».
12. Классификация туристских автомотомаршрутов.
13. Вид программы авто-мото дистанции.
14. Вид программы велосипедные дистанции.
15. Вид программы конные дистанции.

ЗАДАНИЕ № 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИСТСКОГО ПОХОДА (работа в группах)

Задание: Выполните действия по организации туристского похода по одному из видов спортивного туризма (по выбору) согласно следующему плану:

1. Определите состав группы и обязанности участников (составьте список).
2. Определите руководителя группы (выбирается членами группы).
3. Проанализируйте и обобщите имеющуюся информацию – карты, схемы, отчеты туристических групп о прохождении маршрутов.
4. Выберите район и сроки проведения похода. Обоснуйте свой выбор.
5. Разработайте основной маршрут группы с учетом нормативных требований для данной степени/категории сложности в данном виде туризма. Нанесите нитку маршрута на карту.
6. Разработайте запасные и аварийные варианты маршрута.
7. Составьте календарный график подхода, определите контрольных пункты и сроки.
8. Оформите заявку на регистрацию туристской группы в МЧС (скачайте бланк на сайте МЧС и заполните все пункты).
9. Составьте список группового снаряжения (включая специальное).
10. Составьте список личного снаряжения (включая специальное).
11. Составьте список продуктов питания для похода.
12. Составьте меню похода и смету по питанию вашей группы на выбранном маршруте.
13. Оформите маршрутную документацию для получения разрешения маршрутно-квалификационной комиссии (скачайте бланк маршрутного листа либо маршрутной книжки на сайте ФСТР и заполните все пункты).
14. Укажите, какие места обязательны для отражения в фотоотчете о данном маршруте.
15. Оформите задание в виде презентации и защитите разработанный маршрут.
16. По возможности, организуйте прохождение по маршруту на практическом занятии.

ЗАДАНИЕ № 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Задание: выполните действия по организации туристского соревнования согласно следующему плану:

1. Определите конкретные цели, задачи, проводящую организацию и участников мероприятия.

2. Разработайте *Положение о соревновании*, исходя из возможностей проводящей организации и уровня подготовки участников, включая следующие разделы:

- *Цели и задачи соревнований;*
- *Время и место проведения;*
- *Руководство подготовкой и проведением, состав главной судейской коллегии;*
- *Участники* (команды-участницы, их возрастной и количественный состав, уровень туристской подготовки);
- *Программа* (характеристики дистанций, количественный состав команды для участия в каждом виде, распределение видов программы по дням);
- *Определение результатов и награждение;*
- *Документация и сроки ее подачи* (срок подачи предварительной заявки на участие и именной заявки на команду);
- *Условия приема участников* (условия размещения участников, приготовления пищи, перечень снаряжения или оборудования, необходимого для участия в соревнованиях и конкурсах);
- *Финансирование* (какие расходы несут организаторы соревнований и командирующие команды организации).

3. При необходимости, разработайте *Условия* проведения каждого вида соревнований, в которых оговаривается порядок организации, количество этапов, длина дистанции, действия участников, необходимое снаряжение, система судейства, подведение итогов.

4. Расскажите, как будет организован досуг участников, обеспечение безопасности, информационное и материально-техническое обеспечение мероприятия.

5. Оформите задание в виде презентации и защитите разработанное Положение.

6. По возможности, организуйте практическое проведение мероприятия в группе (на практике).

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ**



ПРАВИЛА

**ВИДА СПОРТА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**МОСКВА
2013**

Утверждены приказом Минспорта России
от “22” июля 2013 г. № 571

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Часть I. Общие положения

Основные понятия

1. Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:
 - группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);
 - группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.
2. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций.
3. Официальные спортивные соревнования по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по данным Правилам вида спорта «спортивный туризм» (далее - Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.
4. Вопросы организации и проведения соревнований и других спортивных туристских мероприятий, не вошедшие в настоящие Правила, регулируются Регламентами, утверждаемыми общероссийской федерацией по виду спорта «спортивный туризм».
5. Организаторами могут вноситься дополнительные Условия проведения соревнований, не противоречащие данным Правилам, которые уточняют порядок проведения соревнования и другую информацию по организации судейства. Соответствующая информация об этом доводится до участников соревнований до их начала.

Виды соревнований

6. Соревнования проводятся по двум группам спортивных дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Часть 2. Группа дисциплин «маршрут»

Общие положения

1. Соревнования по группе спортивных дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.) и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп.

2. Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп на маршрутах соответствующих категорий сложности (далее - к.с.), которые определяются согласно техническому Регламенту соревнований и спортивных мероприятий по группе дисциплин «маршрут», далее по тексту Регламент.

3. Участвующие в соревнованиях спортивные туристские группы могут проходить маршруты в различных географических районах.

Виды соревнований

4. Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп по дисциплинам, включенным в ВРВС.

В спортивном туризме маршруты классифицируются:

- маршрут – авто-мото (1-6 категория);
- маршрут – велосипедный (1-6 категория);
- маршрут – водный (1-6 категория);
средства сплава - каяки, байдарки, рафты, катамараны и пр.
- маршрут – горный (1-6 категория);
- маршрут – комбинированный (1-6 категория);
- маршрут – конный (1-6 категория);
- маршрут – лыжный (1-6 категория);
- маршрут – парусный (1-6 категория);
- маршрут – пешеходный (1-6 категория);
- маршрут – спелео (1-6 категория)

5. Соревнования могут проводиться:

- как по одной, так и по нескольким спортивным дисциплинам одновременно;
- по каждой спортивной дисциплине на маршрутах одной или разных категорий сложности, с правом выбора вида программы (категории сложности маршрута) участниками соревнований в зависимости от их квалификации.

Спортивные дисциплины и виды Программ каждой дисциплины, по которым проводятся соревнования, определяются Положением о соревнованиях.

6. При проведении соревнований спортивные туристские группы соревнуются на маршрутах, категоризируемых по единым принципам в соответствии с «Классификацией туристских спортивных маршрутов». Каждой категории сложности маршрута в каждой спортивной дисциплине соответствуют регламентированные параметры маршрутов.

7. Соревнования спортивных туристских групп проводятся по единой методике судейства, обеспечивающей равные условия и состязательность между спортсменами на соревнованиях любого уровня и любой спортивной дисциплины.

8. Категория сложности маршрута.

8.1. В зависимости от технической трудности локальных (перевалы, вершины, пороги и др.) и протяженных препятствий (траверсы, пещеры, каскады порогов, каньоны), а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.), спортивные туристские маршруты классифицируются от 1 - простой, до 6 - самой сложной к.с., а также 1, 2 или 3 степени сложности (ст.с.).

8.2. Категория сложности маршрутов и категория трудности локальных и протяженных препятствий определяются в соответствии с документами, содержащимися в Регламенте

(«Классификация туристских маршрутов», «Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов», Перечни препятствий по видам туризма и др.).

9. Соревнования различаются по статусу соревнований, который определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

10. Соревнования всероссийского статуса проводятся на маршрутах 4-6 к.с., соревнования статуса федеральных округов - на маршрутах 3-5 к.с., соревнования статуса субъектов Российской Федерации - 2-4 к.с., соревнования муниципального статуса - 1-3 к.с.

Соревнования всероссийского статуса в возрастных группах «юниоры/юниорки», «юноши/девушки» проводятся на маршрутах 1-3 к.с., соревнования статуса федерального округа в возрастной группе «мальчики/девочки» – на маршрутах 1 к.с.

Положение о соревнованиях, заявки

11. Соревнования по группе дисциплин «маршрут» проводятся в соответствии с Положением о соревнованиях (далее - Положение).

Положение - основной документ, которым, наряду с Правилами, руководствуются судейская коллегия и участники соревнований.

Положение не должно противоречить настоящим Правилам.

12. Проведение соревнований предусматривает: подачу спортивными туристскими группами в Главную судейскую коллегия соревнований (далее - ГСК) заявок на участие, допуск спортсменов на маршрут и к участию в соревнованиях, прохождение участниками соревнований заявленных маршрутов, подготовку туристскими группами отчетной документации, оценку судейской коллегией прохождения группами маршрутов и подведение итогов.

Соревнования проводятся с отдельным или общим стартом туристских групп.

13. В предварительной заявке (Приложение 1 к части 2) указывается спортивная дисциплина, географический (административный) район и сроки прохождения маршрута, категория сложности маршрута, данные о составе спортивной туристской группы, контактная информация.

14. В заявке на участие в соревнованиях указывается:

- фамилия, имя, отчество и паспортные данные участников спортивной туристской группы;

- дата и год рождения;

- спортивная квалификация;

- медицинский допуск;

- фамилия, имя, отчество тренера.

Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается зачетной классификационной книжкой спортсмена, выдаваемой органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также справками о пройденных маршрутах.

Виза (допуск) врача должна стоять напротив каждой фамилии. Вместо визы врача в заявке допускается предъявление справки с подписью врача и печатью медицинского учреждения, разрешающей участвовать в конкретных соревнованиях.

Знание настоящих Правил и Правил организации и прохождения туристских спортивных маршрутов подтверждается подписью каждого участника соревнований.

15. Заявки на участие в соревнованиях должны быть подписаны органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и/или руководителем аккредитованной региональной федерации спортивного туризма или регионального отделения общероссийской федерации (спортивного клуба).

16. Перезаявки (заявления об изменении заявки) подаются в ГСК на имя главного секретаря соревнований не позднее 5 дней до старта группы (выхода на маршрут). При этом любые изменения в составе туристской группы и в маршруте должны быть согласованы с судьями соревнований, ответственными за допуск групп к соревнованиям.

17. Право представлять спортивную группу на соревнованиях, подавать предварительные заявки, перезаявки и протесты, получать справки в судейской коллегии по всем вопросам, связанным с организацией и проведением соревнований, имеет только официальный представитель.

Допуск к соревнованиям

18. Предварительная заявка, подается в ГСК соревнований в сроки, указанные в Положении.

19. Официальная заявка на участие в соревнованиях, маршрутные документы в 2-х экз., а также другие материалы (картографические материалы, космические снимки, лоции, фотоматериалы и пр.), необходимые для допуска на маршрут, подаются в судейскую коллегию не позднее, чем за 2 недели до предполагаемого выхода на маршрут. Вместе с заявкой на каждого участника соревнований предъявляются следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность и возраст спортсмена;
- медицинский допуск к соревнованиям;
- квалификационная книжка спортсмена.

20. Контроль за состоянием здоровья спортсмена перед выходом на маршрут осуществляется в медицинских учреждениях не более, чем за три месяца до дня старта спортсмена на соревнованиях и подтверждаться соответствующей справкой или отметкой в заявке.

21. К участникам соревнований могут быть предъявлены также требования, не оговоренные настоящими Правилами, не противоречащие им и содержащиеся в Регламенте, Положении о соревнованиях или в Условиях проведения соревнований (далее - Условия).

22. К соревнованиям не допускаются дисквалифицированные участники в течение срока действия дисквалификации.

23. Возраст и спортивная квалификация участников соревнований должны удовлетворять требованиям Единой всероссийской спортивной классификации. Минимальный возраст участников, необходимый спортивный туристский опыт, количество средств передвижения, количественный состав спортивной группы, и другие требования к участникам приведены в Регламенте.

24. Результатом рассмотрения поданных в судейскую коллегию соревнований документов является заключение судейской коллегии о допуске спортивной группы к соревнованиям (прохождению заявленного маршрута), что фиксируется в маршрутной книжке установленного образца. Маршрутные книжки (далее - МК) заверяются штампом полномочных маршрутно-квалификационных комиссий (далее - МКК).

25. При выпуске на маршруты 4 - 6 к.с. согласовывается система взаимодействия группы с судейской коллегией (график, способ связи и т.д.) для осуществления постоянного (регулярного) и эффективного контроля за действием спортивной группы во время прохождения маршрута.

26. Первый экземпляр маршрутной книжки выдается представителю спортивной туристской группы и является основным документом группы на маршруте. Второй экземпляр хранится в соответствующей МКК Федерации спортивного туризма, аккредитованной по виду спорта "спортивный туризм".

27. МКК и судейская коллегия фиксируют время старта и финиша спортивной группы, а также прохождение контрольных пунктов маршрута, GPS-координат точек, переданных группой по средствам связи.

Участники соревнований

28. Состав спортивной туристской группы может быть мужским, женским или смешанным.

29. Участники соревнований обязаны:

- соблюдать общепринятые нормы поведения спортсменов, быть дисциплинированными и вежливыми;
- соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные действующим законодательством Российской Федерации;
- знать и выполнять требования настоящих Правил, Положения и других документов, предусмотренных Регламентом. Незнание этих документов не освобождает участников от ответственности за нарушения;
- соблюдать меры безопасности;
- знать о степени опасности и риске для здоровья и жизни при прохождении маршрута;

- знать нитку маршрута, его характерные особенности, технические препятствия и способы их преодоления, запасные варианты и аварийные выходы с маршрута;

- зарегистрировать маршрут в местной спасательной службе (МЧС или аналогичной), а также сообщить в эту службу, в судейскую коллегия и МКК о выходе на маршрут и о завершении маршрута;

- соблюдать утвержденный маршрут и выполнять указания и рекомендации, зафиксированные в МК судейской коллегией и МКК;

- выполнять процедуру медицинского самоконтроля при прохождении маршрута;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности, вплоть до изменения или прекращения маршрута в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, угрожающими безопасности участников;

- в случае необходимости быть готовым к организации спасательных работ, оказанию немедленной помощи и сопровождению пострадавшего;

- сообщить о произошедшем несчастном случае в местную спасательную службу, в соответствующие органы местной власти, в судейскую коллегия и МКК;

- при сходе с маршрута немедленно сообщить об этом в судейскую коллегия, а также в соответствующее подразделение спасательной службы, в котором группа встала на учет.

30. Каждая спортивная группа должна регулярно информировать контролируемую МКК и судейскую коллегия о прохождении маршрута (контрольных точек, определяющих препятствий), состоянии группы и др. по электронным средствам аудио или видеосвязи.

31. На маршрутах 4 - 6 к.с. спортивная группа должна иметь график связи с МКК, утвержденный судейской коллегией, которая, при необходимости (изменение погодных, климатических, технических и иных условий, физическое состояние участников и пр.), может корректировать прохождение отдельных препятствий или маршрута в целом.

32. Участникам соревнований запрещено:

- проходить препятствие или участок маршрута, если по каким-либо причинам его техническая трудность оказалась выше, чем имеющаяся спортивная квалификация или опыт прохождения классифицированных препятствий;

- изменять заявленный маршрут в сторону его усложнения, состав участников или численный состав группы без согласования с судейской коллегией;

- вмешиваться в работу судейской коллегии.

33. Участники спортивной группы могут быть сняты с соревнований за:

- грубые нарушения Правил, Регламента, Положения или Условий по определению ГСК;

- невыполнение требований судейской коллегии или МКК;

- неспортивное или неэтичное поведение участников группы;

- действия, вызывающие опасность для участников своей группы или других групп;

- несоблюдение мер безопасности при прохождении маршрута;

- нарушение правил охраны природы, памятников культуры и истории и т.п.

34. За неспортивное поведение и нарушение настоящих Правил и Регламента, по решению Главного судьи соревнований результат участника (участников) соревнований может быть аннулирован, участники могут быть предупреждены или отстранены от соревнований.

ГСК обязана информировать проводящую организацию и региональную Федерацию о фактах неспортивного поведения участников и может ходатайствовать о дисквалификации.

35. Все участники соревнований должны быть застрахованы от несчастного случая.

Техническое обеспечение группы на маршруте

36. Участники спортивной туристской группы должны быть обеспечены специальным личным и групповым снаряжением, позволяющим безаварийно пройти маршрут.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его категорией сложности, препятствиями, районом проведения, сезоном. Рекомендуемый перечень специального снаряжения приведен в Приложении 2 (к части 2).

37. Группа должна быть обеспечена техническими средствами для определения координат

местонахождения и средствами связи для их передачи.

В состав специального снаряжения группы должна входить медицинская аптечка, состав которой соответствует категории сложности и характеру маршрута (см. Регламент).

38. Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках спортивной группы.

39. Технические средства передвижения, сплава и снаряжения, которые используют участники на маршруте, должны обеспечивать безопасность группы при прохождении маршрута и осуществлении страховки.

40. Технические средства передвижения подразделяются на:

40.1. Класс Автомобили:

- автомобили серийные, используемые на дорогах общего пользования;
- внедорожные автомобили - 4X4, допускаются специально подготовленные, повышенной проходимости).

40.2. Класс Мотоциклы:

- дорожные;
- эндуро.

40.3. Класс Скутеры: скутеры и мопеды.

40.4. Класс Квадроциклы: ATV и UTV.

40.5. Класс Пневматики: автомобили на движителях сверхнизкого давления.

40.6. Класс Снегоходы.

41. Рабочий объем двигателя транспортного средства не лимитируется. Допускается участие в соревнованиях смешанных классов (общий зачет), что оговаривается в Положении о соревнованиях.

42. Автомобили и мотоциклы участников соревнований должны быть зарегистрированы в ГИБДД, иметь государственный регистрационный знак, застрахованы (полис ОСАГО). Наличие водительских прав, выданных ГИБДД, у водителя обязательно.

43. Квадроциклы, пневматики и снегоходы участников соревнований должны быть зарегистрированы в Ростехнадзоре, иметь государственный регистрационный знак, застрахованы (полис ОСАГО). Наличие водительских прав, выданных Ростехнадзором, у водителя обязательно.

44. Соревнования по дисциплине «маршрут – водный (1-6 категория)» проводятся на различных видах судов - каяках, байдарках, катамаранах, плотках (рафтах), требования к которым указаны в Регламенте. Конкретные классы судов, по которым проводятся соревнования, оговариваются в Положении о соревнованиях и в Условиях проведения. Допускается проведение соревнований в смешанном классе.

45. Соревнования по дисциплине «маршрут – конный (1-6 категория)» проводятся на конях и лошадях любых пород. Ветеринарный контроль при прохождении конных маршрутов осуществляется владельцем коней, арендуемых для прохождения маршрута.

Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями

46. Безопасность соревнований обеспечивается взаимодействием со спасательными службами, страховыми компаниями, государственными и общественными организациями, на территории которых проходит маршрут.

47. Участники соревнований, проходящие маршрут по территории Российской Федерации, должны пройти регистрацию в соответствующей спасательной службе региона.

При совершении маршрута за рубежом регистрация групп производится в соответствии с правилами, действующими в государстве, на территории которого проходит маршрут.

48. После получения допуска на маршрут руководитель спортивной туристской группы не позднее, чем за неделю до выезда на маршрут сообщает в спасательную службу региона, где проходит маршрут, информацию о маршруте, контрольных сроках и составе группы. Форма Сообщения приведена в Регламенте.

49. О выходе на маршрут и о завершении маршрута руководитель спортивной группы сообщает в судейскую коллегия, МКК и спасслужбу региона телеграммой, по телефону, электронной почте или лично.

50. Все участники туристской группы на время прохождения маршрута 5 и 6 категории сложности должны иметь медицинскую страховку, включающую страхование рисков, связанных с прохождением маршрута в природной среде, а также проведение, при необходимости, поисково-спасательных и эвакуационных работ.

51. При наступлении страхового случая во время прохождения маршрута группа, используя средства связи, проводит консультации с врачами неотложной медицинской помощи и соответствующей страховой компании, и принимает решение о дальнейших действиях, вплоть до прекращения маршрута или эвакуации участника или группы. При необходимости оказания неотложной медицинской помощи, о сложившейся ситуации сообщается в спасательную службу МЧС.

Ответственность за безопасность участников соревнований

52. Обеспечение безопасности участников соревнований возлагается на организаторов соревнований в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

Судейская коллегия соревнований несет ответственность за обеспечение безопасности участников соревнований в пределах своих обязанностей.

Организация, проводящая соревнования, и судейская коллегия не несут ответственности за происшествия, случившиеся во время прохождения маршрута из-за неправильного поведения участников спортивной группы, а также в случае форс-мажорных обстоятельств.

53. Во время прохождения маршрута каждый спортсмен самостоятельно предпринимает все необходимые меры безопасности и несет полную ответственность за свои действия.

54. При прохождении маршрутов на механических средствах передвижения по дорогам общего пользования все участники соревнований должны соблюдать Правила дорожного движения.

Водители и пассажиры мотоциклов, скутеров, квадроциклов, пневматиков и снегоходов должны использовать индивидуальную защитную экипировку: шлем, мотоботы, костюм с элементами защиты, перчатки, очки и др.

На каждом транспортном средстве должна быть медицинская аптечка и огнетушитель. В группе также необходимо иметь не менее 1 транспортного средства, оборудованного лебедкой и тросом.

55. При прохождении водных маршрутов каждая спортивная группа осуществляет комплекс мер обеспечения безопасности, которое включает:

- наличие индивидуального спасательного снаряжения у каждого участника (каска, спасжилет, гидрокостюм, стропорез и пр.);
- минимальное количество судов должно обеспечивать возможность взаимной страховки при прохождении маршрута;
- укомплектованность всех судов необходимым снаряжением для проведения страховки;
- тщательную разведку определяющих препятствий;
- правильный выбор вида страховки - страхующим судном с воды ниже препятствия, береговой страховочной веревкой, спасателем - "Живцом" и др.

56. Невыполнение требований по обеспечению безопасности во время проведения соревнований влечет за собой ответственность вплоть до отстранения от соревнований и спортивной дисквалификации.

57. При грубых нарушениях настоящих Правил, требований мер безопасности, произошедших на маршруте, ГСК совместно с проводящей организацией может формировать экспертную комиссию для выяснения причин и обстоятельств нарушений, определения степени ответственности, мер воздействия и выработки рекомендаций по повышению безопасности и профилактическим мерам по предотвращению травматизма на маршрутах.

Краткий отчет работы комиссии прикладывается к отчету Главного судьи о соревнованиях.

Судейская коллегия

58. Организация, проводящая соревнования, формирует и утверждает судейскую коллегия соревнований, которая отвечает за подготовку и проведение соревнований.

Работа судейской коллегии строится в соответствии с настоящими Правилами, Регламентом и Положением о соревнованиях

Для соревнований статуса субъекта Российской Федерации и ниже проводящая организация может утверждать Главного судью и Главного секретаря, а остальных членов судейской коллегии утверждает Главный судья соревнований.

Судейская коллегия Всероссийских соревнований утверждается Федерацией спортивного туризма России.

59. В состав судейской коллегии входят: Главный судья соревнований, Главный секретарь, их заместители, старшие судьи и судьи по виду, старшие судьи и судьи бригад по видам программ (судьи эксперты), комиссия по допуску к соревнованиям.

В зависимости от статуса и программы соревнований в помощь Главному судье и Главному секретарю могут назначаться один или несколько заместителей, которые работают под их руководством.

При проведении соревнований одновременно по нескольким дисциплинам (видам программы), могут создаваться судейские коллегии по этим дисциплинам, подчиненные главной судейской коллегии.

Главный судья соревнований, Главный секретарь не могут входить в состав судейских бригад.

60. Главная судейская коллегия - Главный судья и его заместители, Главный секретарь и его заместители, - решает все технические вопросы проведения соревнований, отвечает за подведение итогов соревнований, своевременную и правильную информацию о результатах соревнований.

60. Главный судья соревнований.

60.1. Главный судья соревнований возглавляет судейскую коллегия и руководит проведением соревнований. Он несет ответственность за правильную организацию и четкое проведение соревнований в соответствии с Положением и Условиями. Распоряжения Главного судьи обязательны для судей, представителей команд и участников соревнований.

60.2. Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести установочный семинар или инструктаж судей;
- распределить судей по бригадам с учетом их квалификации;
- принять решение по поданным протестам в сроки, указанные в Положении;
- провести заседания судейской коллегии перед началом, в процессе проведения (если есть необходимость) и по окончании соревнований;
- по окончании соревнований внести запись в Книжку спортивного судьи и дать оценку работы каждого судьи;
- после окончания соревнований, в течение двух недель, сдать отчет, протоколы, поданные протесты и принятые по ним решения в организацию, проводившую соревнования.

60.3. Главный судья имеет право:

- внести изменения в программу соревнований, если по условиям их поведения в этом возникла необходимость;
- отменить ошибочное решение судьи;
- отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся со своими обязанностями;
- отстранить от дальнейшего участия в соревнованиях туристские группы, а также представителей, допустивших грубые нарушения Правил, Положения, Условий или спортивной этики, и ходатайствовать об их дисквалификации;
- отменить соревнования или перенести время подведения результатов соревнований.

61. Заместители Главного судьи руководят отдельными участками работы, определяемыми главным судьей и подписывают соответствующие протоколы. По указанию Главного судьи, в

случае его отсутствия, один из заместителей исполняет обязанности и пользуется всеми правами Главного судьи.

62. Секретариат соревнований:

- проверяет комплектность отчетных материалов о совершенных маршрутах, оговоренных в Положении о соревнованиях;
- принимает от представителей команд заявки и проверяет правильность их заполнения;
- готовит протоколы судейства;
- ведет протоколы заседания судейской коллегии и оформляет распоряжения Главного судьи соревнований;
- ведет учет работы судей;
- вносит записи в квалификационные книжки участникам соревнований.

63. Для допуска спортсменов к соревнованиям создается комиссия по допуску.

Комиссия осуществляет проверку правильности представленных Заявки, медицинского допуска, квалификационные книжки спортсменов и других документов на соответствие их Правилам и Положению о соревнованиях.

Функции комиссии по допуску могут быть возложены на судейскую коллегию.

64. Судьи по виду рассматривают маршрутную документацию и дают заключение о допуске групп к соревнованиям.

65. Судьи эксперты оценивают прохождение участниками соревнований заявленных маршрутов в соответствии с принятой методикой судейства соревнований на туристских спортивных маршрутах (см. Регламент) и отражают результаты, показанные туристскими группами, в судейском протоколе.

66. Судьи эксперты не имеют права:

- участвовать в судействе соревнований того вида программы, где представлен маршрут, пройденный туристской группой с его участием или тренером которой он является;
- быть представителем команды, участвующей в соревнованиях.

67. Судья-инспектор контролирует работу судей по виду по допуску туристских групп на маршрут и по категорированию пройденных маршрутов, а также результаты судей экспертов по оценке прохождений участниками соревнований заявленных маршрутов на соответствие положениям, изложенным в методике судейства.

68. Состав, квалификация, функциональные обязанности судейских должностей определены в Квалификационных требованиях к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм».

69. Численный состав судей экспертов по виду (спортивной дисциплине) на Всероссийских соревнованиях должен быть таким, чтобы обеспечить оценку прохождения участниками соревнований маршрутов в каждом виде программы не менее чем пятью судьями. На соревнованиях допускается совмещение должностей в соответствии с судейской квалификацией.

Судейство соревнований

70. Каждая спортивная туристская группа при прохождении маршрута находится под постоянным контролем судейской коллегии. В соответствии с графиком связи, утвержденным при выпуске группы на маршрут, судейская коллегия по электронным средствам связи получает информацию о прохождении маршрута, контрольных точек и т.д., анализирует данную информацию и сверяет ее с заявленным графиком движения.

Данная информация, вместе с техническим описанием прохождения маршрута (отчетом, Приложение 3 к части 2), фото и видео материалами, подтверждающими прохождение определяющих препятствий маршрута, является основой для проведения судейства соревнований.

71. Кроме того, участники соревнований предоставляют в судейскую коллегию:

- маршрутные книжки с отметками о прохождении контрольных пунктов (отметки выездной МКК, спасслужб, организаций, органов власти и др.);
- контрольные записки с перевалов, вершин и пр.;
- «судовые роли» установленного образца, с отметками "приход - отход" пограничных КПП (для парусных маршрутов в пограничных зонах).

72. Информацией, подтверждающей факт прохождения маршрута, является:

- фото- видео материалы, подтверждающие прохождение каждым участником (средством передвижения) маршрута и препятствий, определяющих его техническую сложность;
- показания электронных средств контроля прохождения маршрута - треки, отметки координат, высот ключевых точек маршрута и другие параметры, взятые с навигаторов, треккеров и других электронных приборов системы позиционирования (GPS, ГЛОНАСС);
- SMS-сообщения со спутникового телефона с координатами точки отправки и датой,
- фотографии экрана технических средств измерения во время измерения,
- иная информация.

При необходимости судейская коллегия может потребовать предоставление дополнительных фото- видео и других материалов. Возможны также иные, не оговоренные здесь материалы и свидетельства, подтверждающие факт прохождения маршрута участниками.

73. Предоставленные фото- видео материалы должны подтверждать прохождение группой (судами, средствами передвижения) маршрута и определяющих препятствий. Отметка даты и время съемки приводится на фотографиях.

Съемка производится при прохождении препятствий, в ключевых точках маршрута, по возможности, на фоне известных географических объектов:

- а) при прохождении перевалов и вершин:
 - фотографии на подходах (вид на препятствие со стороны подъема и/или спуска) с прорисованным маршрутом движения;
 - фотографии на подъеме и спуске (участки различного горного рельефа - скалы, ледники, преодоление трещин и т.д.), отражающие применяемые технические приемы при прохождении сложных участков, их характер и крутизну;
 - фотографии на седловине, вершине с опознанием окружающего ландшафта;
- б) при прохождении водных маршрутов приводятся фотографии, кинограммы (серии фотографий) и видеоматериалы ключевых мест порогов при их прохождении участниками (судами);
- в) при прохождении велосипедных и авто-мото маршрутов дополнительно приводятся фотографии дорожных и информационных указателей географических объектов.

Определение результатов соревнований и подведение итогов

74. Судейство соревнований осуществляется по бальной системе.

75. Результатом судейства являются оценки прохождения участниками соревнований спортивных маршрутов в баллах.

76. Судья эксперт должен оценивать прохождение маршрутов участниками соревнований (спортивными группами) независимо от других судей.

77. Судья эксперт обязан:

- беспристрастно оценивать прохождение маршрутов участниками в строгом соответствии с Правилами и методикой судейства;
- вести личный протокол, в котором фиксировать оценки и, при необходимости, комментарии к ним;
- письменно или устно давать объяснения старшему судье о выставленной оценке, значительно отличающейся, от оценок, выставленных другими судьями.

78. Результаты соревнований определяются по каждому виду программы спортивной дисциплины (среди маршрутов одинаковой категории сложности / среди маршрутов различных категорий сложности) в соответствии с Положением о соревновании.

79. Подведение итогов соревнований производится по методике судейства (см. Регламент), которая определяет порядок начисления баллов за прохождение маршрутов. При этом значение каждого показателя определяется методом экспертной оценки. Данная методика распространяется на соревнования любого статуса.

80. Результат спортивной группы в баллах по каждому показателю определяется как среднее значение от суммы баллов, поставленных судьями группе по этому показателю, подсчитанное с точностью до 2-го десятичного знака. При этом две крайние оценки - одна наивысшая и одна наименьшая, при количестве судей не менее пяти, отбрасываются.

81. Итоговый результат спортивной туристской группы в баллах определяется суммой баллов, набранных группой по всем показателям.

При этом первое место соответствует наибольшему результату в баллах, далее места распределяются в порядке убывания результатов.

Если для нескольких групп итоговый результат в баллах оказывается одинаковым (одинаковая сумма баллов по всем показателям), то место, занятое этими группами, проставляется в виде интервала, например 4-5.

82. Образцы судебных протоколов приведены в Регламенте.

Протесты

83. Протесты, подписанные представителем спортивной туристской группы, подаются в письменном виде через Главного секретаря соревнований или секретаря по дисциплине на имя Главного судьи с обязательным указанием пунктов Правил, Положения или Условий, которые протестующий считает нарушенными.

Секретарь должен проставить на протесте время его подачи, немедленно ознакомить с ним Главного судью соревнований и заместителя главного судьи по дисциплине и подготовить материалы, необходимые для разбора протеста.

84. Все протесты рассматриваются на заседании ГСК. Протесты, составленные с нарушениями указанных выше требований, ГСК имеет право не рассматривать. Окончательное решение по протесту принимает Главный судья соревнований.

85. Протесты подаются в сроки, определенные в Положении или Условиях.

86. Экспертная оценка судьи не может быть поводом для протеста.

87. Решение по протесту оформляется протоколом в письменной форме и сообщается представителю и вместе с протестом прилагается к отчету о соревнованиях.

Часть 3. Группа дисциплин «дистанция»

Цели, задачи и характер соревнований

1. Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

2. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

3. Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

4. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Классификация соревнований

5. Соревнования могут различаться:

6. По взаимодействию спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен (связка, экипаж) имеет индивидуальное время старта);
- групповые (члены команды имеют общее время старта).

Соревнование в групповых спортивных дисциплинах означает, что участники одной группы стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах с участием «связок» означает, что одновременно стартуют два (три) участника связки проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Соревнование в спортивных дисциплинах с использованием плавсредств (судов) «байдарка», «катамаран-2», «катамаран-4» означает, что участники (экипажи соответствующих плавсредств) стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой на плавсредствах, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Соревнование в командных спортивных дисциплинах (командная гонка) означает, что все плавсредства экипажей одновременно стартуют и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми плавсредствами.

В остальных случаях участники команды стартуют и проходят дистанцию индивидуально, используя технику и тактику одиночного (личного) прохождения дистанции.

7. По характеру зачета результатов:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику (связке, экипажу));
- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
- командные (результаты засчитываются командам (при общем времени старта членов команды)).

8. По протяженности дистанций:

- короткая (дистанция минимальной протяженности, высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями);
- длинная (дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности).

9. Соревнования могут включать различное количество видов программ в пределах одной группы спортивных дисциплин.

10. Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

11. Технические вопросы проведения соревнований по видам программ оговариваются в Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму, утвержденном общероссийской федерацией по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Регламент).

12. Основными критериями соревнований являются:

- Статус соревнований;
- Класс дистанции;
- Квалификационный ранг дистанции.

13. Статус соревнований определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

14. Класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у спортсмена для их прохождения), требования к которому приведены в Регламенте.

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников:

15. Классификация дистанций и особенности судейства приведены в Регламенте.

16. Соревнования всероссийского статуса проводятся на дистанциях 4-6 классов; чемпионат и первенство федерального округа – на дистанциях 3-5 классов; чемпионат, первенство, кубок и другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации – на дистанциях 2-4 классов, соревнования статуса муниципального образования – на дистанциях 1-3 классов.

17. Всероссийские соревнования в возрастной группе «юниоры/юниорки» могут проводиться на дистанциях 3 класса, в группах «юноши/девушки» и «мальчики/девочки» – на дистанциях 2 класса. Первенство федерального округа и субъекта Российской Федерации в возрастных группах «юниоры/юниорки», «юноши/девушки», «мальчики/девочки» могут проводиться на дистанциях 1-2 класса.

18. Предварительное утверждение класса дистанции производится судьей-инспектором до начала соревнований, окончательное – после постановки дистанции, но не позднее первого старта.

Место соревнований

19. Соревнования могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

20. Местом проведения соревнований является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция соревнований

21. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;
- было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;
- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.).

Электронная система отметки

22. На официальных всероссийских соревнованиях, как правило, применяется система электронной отметки.

23. При использовании электронной системы отметки спортсмен обязан выполнить подготовительные процедуры, требуемые для данной системы (очистка, активация), должен иметь возможность попрактиковаться с отметкой.

24. Специальное устройство, входящее в систему электронного контроля должно быть выдано не позднее, чем за один час до старта.

Заявки на участие в соревнованиях

25. Предварительная заявка на участие в соревнованиях подается в организацию, проводящую соревнования, а Заявка – в комиссию по допуску участников в сроки, установленные Положением.

26. Заявка на участие в соревнованиях содержит, как минимум, следующие сведения:

- фамилия, имя и отчество основных и запасных участников;
- дата и год рождения;
- спортивная квалификация;
- медицинский допуск;
- фамилия, имя, отчество представителя и тренера.

Слово «ДОПУЩЕН» и подпись врача ставится напротив каждой фамилии. Врачом удостоверяется также общее количество участников, допущенных к соревнованиям, и фамилии не допущенных к соревнованиям. Подпись врача заверяется печатью медицинского учреждения. Вместо визы врача в Заявке допускается предъявление справки с подписью врача и печатью медицинского учреждения, разрешающей участвовать в конкретных соревнованиях.

Заявки на участие в соревнованиях должны быть подписаны органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и руководителем аккредитованной региональной федерации спортивного туризма или регионального отделения общероссийской федерации (спортивного клуба). Форма Заявки приведена в Приложении 2 к части 3.

27. Если в Положении о соревнованиях не оговорено количество запасных участников, то оно должно быть не более двух.

28. На любом соревновании участник может быть заявлен только в одну группу (команду), если иное не оговорено в Положении о соревнованиях.

29. Перезаявка (заявление об изменении Заявки) подается в письменном виде Главному секретарю не позднее, чем за час до начала данного вида программы. Повторные перезаявки об изменении состава участников в данном виде программы не принимаются.

30. Изменением Заявки считается перевод запасного участника соревнований в основной состав команды или включение в число участников спортсмена, ранее не заявленного на данный вид программы, но включенного в Заявку.

Участники соревнований

31. К соревнованиям допускаются участники, включенные в Заявку, имеющие медицинский допуск, требуемую спортивную квалификацию, удовлетворяющие возрастным ограничениям и имеющие необходимое снаряжение.

32. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников соревнований должны удовлетворять требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и Регламенту. Возраст участника определяется годом рождения.

33. При проведении соревнований по возрастным группам, принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста.

34. Состав связок (экипажей) может быть либо мужским и женским, либо мужским и смешанным. Состав групп может быть либо мужским и женским, либо смешанным. В одной дисциплине допускается проводить соревнования не более чем в двух видах программы. Результаты соревнований подводятся отдельно для каждого вида программы.

35. Вместе с заявкой на каждого участника соревнований в комиссию по допуску предъявляются следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность и возраст спортсмена;

– медицинский допуск к соревнованиям (если в Заявке отсутствует отметка о допуске к данным соревнованиям);

– квалификационная книжка спортсмена.

36. Для обеспечения безопасности участников могут быть оговорены дополнительные требования, предъявляемые к участникам.

37. К соревнованиям не допускаются дисквалифицированные участники в течение срока действия дисквалификации.

38. Участники соревнований обязаны:

– соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена, быть дисциплинированными и вежливыми;

– знать и выполнять Правила, Регламент, Положение и Условия соревнований. Незнание этих документов не освобождает участников от ответственности за нарушения;

– соблюдать меры безопасности,

– при необходимости оказывать помощь участникам, получившим травмы, и сообщать о случившемся на финише;

– соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;

– стартовать с номером, определенным жеребьевкой;

– выбирать и реализовывать свой путь движения в соответствии со своей физической и технической подготовкой, используя безопасные приемы преодоления препятствий.

39. Участники (группы, связки, экипажи), сошедшие с дистанции, должны немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично или через своего представителя, а в случае, если это невозможно, судье на дистанции.

40. Участникам соревнований запрещено:

– принимать допинг в любой форме;

– предпринимать попытки заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований, если это не разрешено оргкомитетом или ГСК;

– входить в стартовую зону без разрешения судей на старте;

– после финиша выходить в район соревнований без разрешения Главного судьи;

– применять какое-либо специальное снаряжение или технические средства передвижения, кроме предусмотренных Условиями соревнований, в том числе запрещенные технической комиссией (судьями при участниках);

– изменять устройство и оборудование дистанции;

– вмешиваться в работу судейской коллегии;

– пересекать запрещенные для движения и опасные участки местности;

– пользоваться какой-либо посторонней помощью, кроме медицинской (в случае необходимости).

41. За неспортивное поведение и нарушение Правил и Регламента, по решению Главного судьи соревнований результат участника (группы, связки, экипажа) может быть аннулирован, участник (группа, связка, экипаж) может быть предупрежден или отстранен от соревнований. Главная судейская коллегия (ГСК) обязана информировать проводящую организацию и соответствующую Федерацию о фактах неспортивного поведения участника (группы, связки, экипажа) и может ходатайствовать о дисквалификации.

42. В исключительных случаях, по решению Главного судьи, за неспортивное поведение участников и официальных лиц от участия в соревнованиях может быть отстранена вся команда.

43. Участники (группы, связки, экипажи) могут быть сняты с соревнований за:

– грубые нарушения Правил, Регламента, Положения или Условий по определению ГСК;

– невыполнение требований судей;

– использование посторонней помощи (за исключением медицинской) или действия, которые помешали участникам другой команды во время их выступления;

– явную неподготовленность к соревнованиям или неведение борьбы за лучший результат;

– умышленное изменение препятствий или их ограничений на дистанции;

– несвоевременную явку на старт;

– потерю снаряжения, необходимого по условиям безопасности;

- неспортивное или неэтичное поведение;
 - действия, вызывающие опасность для участников, судей и зрителей;
 - получение участником травмы, требующей оказания серьезной медицинской помощи (по требованию врача соревнований или службы безопасности);
 - превышение контрольного времени;
 - использование неисправного или некачественного снаряжения, не обеспечивающего безопасности;
 - нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.
44. Все справки по вопросам проведения и результатам соревнований участники могут получить только через представителя своей команды.
45. Все участники соревнований должны быть застрахованы от несчастного случая.

Заявления, протесты

46. Заявления и протесты подаются представителями команд.
47. О несогласии с предварительным результатом, связанным с технической ошибкой, необходимо сделать устное или письменное заявление Главному секретарю или его заместителю. О несогласии с предварительным результатом, связанным с выставленным штрафом, необходимо сделать заявление Заместителю Главного судьи по судейству. Если решение по заявлению не удовлетворяет представителя, подается протест. Если протест связан с результатом, то он должен быть подан не позднее чем через 1 час после опубликования предварительного результата.
48. Протесты о нарушении Правил и Положения в части подготовки или организации самих соревнований подаются не позднее 1 часа до начала соревнований по данному виду программы (дистанции).
49. Протесты на действия судей, обслуживающего персонала, повлекшие нарушение Регламента, Положения или данных Правил и влияющие на результат команды, подаются не позднее 1 часа после опубликования предварительного результата команды в данном виде программы.
50. Протест, связанный с допуском (не допуском) участника к соревнованиям, должен быть подан не позднее 1 часа после опубликования протоколов старта и должен быть рассмотрен до начала старта.
51. Протест пишется на имя Главного судьи с обязательным указанием пунктов Правил, Регламента или Положения, которые протестующий считает нарушенными, и подается Главному секретарю. Главный секретарь должен проставить на протесте время его подачи и в кратчайшие сроки ознакомить с ним Главного судью, одновременно представив материалы, необходимые для разбора протеста.
52. Протест должен быть рассмотрен Главной судейской коллегией до утверждения технических результатов соревнований, но не позднее, чем через 24 часа с момента его подачи.
53. Окончательное решение по заявлениям и протестам принимает Главный судья соревнований.
54. Решение по протесту излагается в письменной форме.
55. Протест подается бесплатно.
56. Судейская коллегия заслушивает по протесту обе стороны, но при неявке одной из них решение может быть принято в ее отсутствие.
57. За подачу необоснованного протеста представитель, подавший его, может быть отстранен решением ГСК от выполнения своих обязанностей на соревнованиях с последующим сообщением в организацию, направившую команду.
58. Протесты на действия другой команды не рассматриваются.

Совещание представителей, показ дистанций

59. Перед началом соревнований Главный судья должен провести совещание с представителями команд, где им должна быть дана возможность задавать вопросы ГСК и

Старшему судье-инспектору. В иных случаях Главный судья может избрать иную форму взаимодействия с представителями команд.

60. На всероссийских соревнованиях совещание представителей проводится в день заезда (накануне дня соревнований) и должно начинаться, как правило, не позднее 20 часов местного времени. Задавать вопросы на совещании имеют право только аккредитованные представители.

61. В ходе соревнований могут проводиться совещания представителей команд с ГСК, в процессе которых оговаривается распорядок дня, время открытия соревнований. Место каждой команды на построении, место и время тренировок, места пребывания главного судьи, секретариата и врача во время соревнований. Место расположения информационных щитов, время и место жеребьевки, а также вопросы, связанные с проведением соревнований (результаты и график выступлений, рассмотрение протестов и т.д.).

62. Перед началом соревнований для представителей (капитанов, участников) может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции (элементов дистанции) судьями или спортсменами, не участвующими в соревнованиях. Одновременно дается разъяснение по возникшим вопросам и проводится инструктаж по технике безопасности преодоления дистанции. По ходу демонстрации дистанции даются пояснения контрольного времени, условий старта и финиша, действий участников, ограничений, пунктов страховки и т.п.

Форма одежды и требования к снаряжению

63. Одежда и обувь, по своим санитарно-гигиеническим показателям, должна обеспечивать работоспособность спортсмена и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

64. Участники соревнований должны иметь единую форму флаг представляемого субъекта Российской Федерации.

65. Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, а также технических средств передвижения, проверяется технической комиссией. В отдельных случаях техническая комиссия имеет право потребовать акт о проведении экспериментальной проверки нестандартного снаряжения.

66. Качество судейского спасательного и страховочного снаряжения, судейских технических средств передвижения и другого судейского снаряжения, которыми пользуются судьи, спасатели и участники при прохождении дистанции соревнований и проведении спасательных работ, должны обеспечивать безопасность.

67. В случае неисправности снаряжения спортсмены к участию в соревнованиях не допускаются.

Контрольное время

68. Для ограничения продолжительности соревнований может назначаться контрольное время на всю дистанцию или на отдельные участки дистанции. Контрольное время назначается Главным судьей и сообщается участникам не позднее, чем за час до старта.

69. Допускается назначение и изменение контрольного времени в период или после прохождения дистанции (элементов дистанции) тремя первыми участниками (группами, связками, экипажами). В этом случае контрольное время должно быть сообщено капитанам остальных групп, связок, экипажей.

70. Контрольное время рекомендуется назначать в пределах не менее 200% от расчетного времени победителя.

Жеребьевка

71. Способ, порядок и место проведения жеребьевки оговариваются Положением или Условиями соревнований.

72. Очередность стартов отдельных участников (групп, связок, экипажей) определяется жеребьевкой. Жеребьевка для различных возрастных групп, мужчин и женщин проводится

раздельно. Неявка представителя на жеребьевку не может служить основанием для протестов по ее результатам.

73. В соревнованиях допускается жеребьевка:

- общая, при которой очередность старта участников (групп, связок, экипажей) определяется единой для всех жеребьевкой без различия их спортивной квалификации и принадлежности к той или иной команде;

- командная, при которой очередность стартов участников внутри команды определяется решением представителя (тренера), а очередность старта команд определяется жеребьевкой;

- групповая, при которой участники (группы, связки, экипажи) разбиваются на группы в зависимости от спортивной квалификации, предварительных результатов или других показателей. Очередность стартов внутри группы определяется жеребьевкой.

- свободный старт (участники (команды) стартуют по мере готовности по очереди). Представителям (тренерам) команд может быть разрешено самостоятельно распределять спортсменов по группам.

74. Допускается использование компьютерной жеребьевки (методом генерации случайных чисел).

75. По окончании жеребьевки составляются стартовые протоколы, которые должны быть опубликованы не позднее, чем за один час до старта.

Порядок старта, финиша и хронометраж

76. К месту старта спортсмены прибывают в соответствии со стартовыми протоколами.

77. Участник (группа, связка, экипаж), явившийся на старт с опозданием, на дистанцию не допускается.

78. По решению Главного судьи в исключительных случаях расписание стартов может быть изменено, о чем участники должны быть поставлены в известность заблаговременно.

79. К моменту подачи сигнала старта на линии старта должны находиться только стартующие участники и судьи.

80. Старший судья старта должен зафиксировать в стартовом протоколе время начала соревнований, а по окончании старта дать Главному секретарю сводку о количестве стартовавших участников и список не стартовавших.

81. Время преодоления дистанции определяется с помощью хронометров (в том числе и электронных) или секундомеров и фиксируется в протоколе финиша.

82. При использовании электронной системы отметки возможна фиксация точного времени старта отметкой в электронной станции. Время такой отметки является официальным временем старта спортсмена.

83. Точное положение финишной линии (вешки) должно быть очевидно для финиширующих участников.

84. Финишное время фиксируется в часах, минутах, секундах или в минутах и секундах. Допускается фиксировать время с точностью до десятой доли секунды, если используется соответствующее оборудование.

85. Время закрытия старта и финиша определяет Главный судья в зависимости от установленного контрольного времени и от количества стартующих участников (групп, связок, экипажей).

86. В случае подхода участников к этапу, преодолеваемому другими участниками соревнований, старший судья, при необходимости, задерживает их до освобождения этапа, отметив в протоколе время их задержки. Допускается фиксация времени задержки с использованием электронной системы отметки.

Основные принципы определения результатов

87. Результат прохождения дистанции участником (группой, связкой, экипажем) может определяться:

- временем прохождения;
- полученными штрафными или бонусными баллами (очками);

– суммой времени прохождения и штрафных баллов (очков), приведенных к единой единице измерения.

88. Результаты считаются утвержденными, если в течение 1 часа после публикации предварительных результатов протестов и заявлений не поступило.

89. Время прохождения дистанции (элементов дистанции) участниками определяется с точностью до 1 секунды. При использовании на соревнованиях электронной системы отметки возможно определять время с точностью до десятой доли секунды.

90. Временем прохождения групповой дистанции является время между сигналом старта и временем финиша последнего участника группы.

91. Результат участника (группы, связки, экипажа) на дистанции, состоящей из отдельных этапов, может определяться суммированием результатов, показанных на этапах. Результаты могут также определяться по сумме нескольких попыток прохождения одной дистанции в одних и тех же условиях или по результату лучшей попытки.

92. Место участника (группы, связки, экипажа) определяется по результату прохождения дистанции. Если несколько участников или групп (связок, экипажей) имеют одинаковый результат, им присуждается одинаковое место, в итоговом протоколе они записываются в том порядке, в каком стартовали. После участников, показавших одинаковый результат, остается столько незанятых мест, сколько участников имеют одинаковый результат, минус единица. Если участник (связка, группа, экипаж) не пересек линию финиша, превысил контрольное время дистанции или снят с дистанции, то место не присуждается.

93. Места участников (групп, связок, экипажей) в командном зачете определяются суммой мест, занятых ими в отдельных видах программ соревнований (дистанций) или суммой очков, полученных ими в отдельных видах программы (дистанций). При равенстве суммы мест (очков) предпочтение отдается участнику (группе, связке, экипажу), имеющему лучшее место на дистанции, оговоренной в Положении или Условиях. В случае определения командного зачета по сумме очков в Положении оговаривается количество очков, присваиваемое участникам (группам, связкам, экипажам) за занятое ими место. Положением могут устанавливаться числовые коэффициенты, на которые перед суммированием умножаются места участников (групп, связок, экипажей) в отдельных видах соревнований.

94. Участники (группы, связки, экипажи), не имеющие зачета в каких-либо видах соревнований (дистанции, попытки, этапа), в командном зачете занимают места после участников (групп, связок, экипажей), которые имеют более полный зачет в соответствии с набранными ими суммами мест (очков), если в Положении не оговорен другой порядок.

Обеспечение безопасности

95. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия и меры, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей, в том числе:

- оповещение в технической информации о наличии опасных мест в районе соревнований;
- соответствующие меры безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований, если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали такие дороги;
- предупреждение представителей команд и участников о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.п.;
- оповещение участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции;
- оповещение участников о действиях в случае потери ориентировки;
- поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований;
- организация надежной связи судей на дистанции;
- организация санитарно-гигиенических мероприятий во время соревнований: профилактика заболеваний, правильная организация быта в полевых условиях, питания участников соревнований и судей, наличие медицинского персонала;
- организация противопожарных мероприятий;
- соответствие технической и физической подготовки участников классу дистанции;

- наличие страховочных (спасательных) средств, обеспечение страховки и подготовленности каждого страхующего (спасателя);
- прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участникам;
- дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы соревнований, исходя из конкретной обстановки.

96. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

97. Судьи, находящиеся в районе соревнований, вправе указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры и судьи должны быть проинформированы об оказании необходимой помощи.

98. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, Главный судья (по согласованию со Старшим судьей-инспектором) имеет право внести изменения в программу соревнований: перенести время старта, отменить старт или исключить из программы элемент дистанции (дистанцию). В этом случае стартовые (заявочные) взносы не возвращаются.

99. При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение соревнований, они должны быть отложены, а уже начатые – прерваны. Если соревнования в этот же день провести невозможно, то решение об их дальнейшем проведении и зачете результатов принимает ГСК совместно со Старшим судьей-инспектором.

100. Обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на ГСК и представителей, капитанов и участников команд, в пределах своих обязанностей.

101. На дистанции, где это необходимо, следует организовывать судейскую страховку.

102. Подготовку дистанции к соревнованиям проводит специальная бригада под руководством начальника дистанции. Начальник дистанции обязан лично проверить надежность оборудования всей дистанции, постоянно контролировать ее состояние в процессе соревнований, а также принимать меры к устранению причин, могущих привести к несчастному случаю. По окончании постановки и до старта дистанции Начальник дистанции составляет акт сдачи/приемки дистанции, содержащий ее основные характеристики. Помимо Начальника дистанции акт заверяет Заместитель Главного судьи по безопасности и Судья-инспектор, акт сдачи/приемки дистанции утверждает Главный судья соревнований.

103. Проводящая организация обязана обеспечить медицинское обслуживание соревнований и транспортные средства для эвакуации пострадавших. Проводящая организация обязана проконтролировать, чтобы к местам старта и финиша был обеспечен проезд машины «скорой помощи».

104. Медицинский персонал с необходимым оборудованием должен присутствовать в зоне проведения соревнований.

105. При проведении соревнований на сложных дистанциях по решению Главного судьи могут быть предусмотрены пункты медицинской помощи на дистанции. О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть проинформированы служба дистанции, представители команд, участники.

106. Для обеспечения безопасности проведения соревнований рекомендуется организовать взаимодействие с подразделениями МЧС России.

Охрана природы, памятников истории и культуры

107. ГСК и участники соревнований обязаны соблюдать действующее законодательство в области охраны природы и природопользования.

108. В случае создания полевых лагерей для размещения участников должны быть соблюдены санитарно-гигиенические и природоохранные требования.

109. При проведении соревнований необходимо разработать и осуществить мероприятия, обеспечивающие охрану природы, памятников истории и культуры.

110. Ответственность за выполнение мероприятий по охране природы возлагается на ГСК, а также на представителей команд или участников.

111. Движение участников по дистанции не должно проходить через засеянные поля, молодые посадки, плантации, участки с памятниками истории и культуры.

112. В период регистрации или прохождения комиссии по допуску участников к соревнованиям представителям команд должны быть сообщены требования по охране природы, памятников истории и культуры (пожарная безопасность, предотвращение замусоривания местности, порчи посадок и т.п.).

113. К нарушителям данных требований применяются меры дисциплинарной ответственности, вплоть до снятия с соревнований, а в отдельных случаях – привлечение к административной или уголовной ответственности.

Система оценок прохождения дистанции

114. Судейская коллегия спортивных соревнований состоит из Главной судейской коллегии и судей (бригад судей) на дистанции.

115. Непосредственную оценку действий участников соревнований на дистанции осуществляют судьи (бригады судей) на дистанции.

116. Главная судейская коллегия соревнований:

- осуществляет допуск участников и технических средств к соревнованиям,
- осуществляет руководство постановкой дистанций,
- руководит работой судей (бригад судей) на дистанции,
- осуществляет сбор технических результатов и формирование окончательных протоколов соревнований.

117. Состав, функциональные обязанности и полномочия судейских должностей оговариваются в Квалификационных требованиях к спортивным судьям.

118. Подробное описание системы оценок прохождения дистанции, в том числе правильности выполнения технических действий спортсменов на дистанции, указывается в Регламенте.

119. Техническая комиссия осуществляет контроль соответствия личного и командного снаряжения и технических средств передвижения участников требованиям безопасности, Правилам, Регламенту, Положению и Условиям.

Инспекторский состав и комиссия по допуску участников Старший судья-инспектор

120. Для контроля за соблюдением Правил соревнований назначается Старший судья-инспектор. Старший судья-инспектор назначается соответствующей Коллегией судей (для всероссийских соревнований – Всероссийской коллегией судей) и может возглавлять комиссию по допуску участников к соревнованиям. Старший судья-инспектор должен быть назначен не позднее, чем за 3 месяца до начала соревнований.

121. Старший судья-инспектор в своей работе исключает ситуации, при которой личная заинтересованность влияет или может повлиять на объективное исполнение им должностных обязанностей.

122. Старший судья-инспектор имеет полномочия отменить решение ГСК, противоречащее Правилам, Регламенту или представляющее опасность для здоровья (жизни) участников и судей соревнований. Старший судья-инспектор обязан оказывать методическую помощь ГСК, добиваться наивысшей справедливости в своих решениях.

123. Старший судья-инспектор представляет в соответствующую Коллегию судей заключение о проведенных соревнованиях и предложение об оценке работы Главного судьи.

Комиссия по допуску участников

124. Для допуска спортсменов к соревнованиям создается Комиссия по допуску участников.

125. Комиссию по допуску участников возглавляет Председатель комиссии, функции которого выполняет Заместитель главного судьи или Старший судья-инспектор. В состав Комиссии по допуску участников должны входить Главный секретарь и врач соревнований.

126. Комиссия по допуску участников осуществляет проверку правильности представленных Заявки, медицинского допуска и других документов на соответствие их Правилам, Регламенту и Положению о соревнованиях.

127. По результатам работы, Комиссия по допуску участников составляет протокол (Приложение 1 к части 3), в котором указываются команды представляющие территории, спортивная квалификация участников и др.

Типовая форма предварительной заявки.

В судейскую коллегию соревнований

Предварительная заявка

Группа _____ (регион, город, организация, клуб)

Дисциплина (маршрут пешеходный, лыжный, горный, водный и т.д.) _____

Категория сложности: _____

Географический район _____

Сроки прохождения маршрута: с «___» _____ по «___» _____ 201__ г.

Нитка маршрута (для водных маршрутов - река):

В группе всего _____ человек

Руководитель группы _____

(Ф.И.О., спортивный разряд, звание, адрес, телефон, эл. почта)

Тренер группы _____

(Ф.И.О., спортивный разряд, звание)

Участники команды ознакомлены с Положением о Всероссийских соревнованиях на 201... год

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта или руководитель региональной федерации спортивного туризма, спортивного клуба, регионального отделения Всероссийской федерации

_____ (_____)

(подпись)

Ф.И.О.

Базовый перечень специального снаряжения*

№	Наименование	Категория сложности маршрута					
		1	2	3	4	5	6
Личное специальное снаряжение							
1	Каска (п, г, в, вел, с)		1	1	1	1	1
2	Спасжилет (в, пар)	1	1	1	1	1	1
3	Гидрокостюм (в, пар)	1	1	1	1	1	1
4	Лавинные зонды - лыжные палки – (компл) (л)	1	1	1	1	1	1
5	Лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик (г, л)		1	1	1	1	1
6	Маска ветрозащитная (г, л)	1	1	1	1	1	1
7	Очки солнце защитные (г, л)	1	1	1	1	1	1
8	Очки велосипедные атравматические (вел)	1	1	1	1	1	1
9	Индивидуальная медаптечка	1	1	1	1	1	1
10	Средство, указывающее местонахождение попавшего в лавину (лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик (г, л)	-	1	1	1	1	1
11	Кошки (п, л, г)	-	1	1	1	1	1
12	Индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар)	-	1	1	1	1	1
13	Карабин альпинистский (п, л, г, с)	-	2	2	2	2	2
14	Решнур Ø 6мм х 3м (п, л, г, с)	-	1	1	2	2	2
15	Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр. (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1
16	Приспособление для спуска по веревке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1
17	Ледобуры (п, л, г)	-	-	-	-	2	2
18	Ледоруб (г)	1	1	1	1	1	1
19	Гермомешок (в, пар, п, вел, с)	1	1	1	1	1	1
20	Комплект специального спелеологического снаряжения для преодоления вертикальных пещер (с)	1	1	1	1	1	1
21	Аппарат автономного дыхания (акваланг) (с)	-	-	1	1	1	1
22	Велоаптечка, две запасные камеры, насос (вел)	1	1	1	1	1	1
23	Задний красный сигнал и передняя фара (вел)	1	1	1	1	1	1
24	Запасной комплект тормозных колодок и тросиков (вел)	1	1	1	1	1	1

		Общественное (групповое) специальное снаряжение на группу из 6-8 человек					
1	Медицинская аптечка	1	1	1	1	1	1
2	Ветеринарная аптечка (к)	1	1	1	1	1	1
3	Ремонтный набор	1	1	1	1	1	1
4	Приёмник глобальной системы позиционирования (приемник GPS), альтиметр	1	1	1	1	1	1
5	Средство связи (мобильный телефон, рация, спутниковый телефон или др.)	1	1	1	1	1	1
6	Рации для связи между членами группы				2	2	3
7	Верёвка Ø 9-10 мм х 50 м (п, л, с, м, пневматики)	-	-	-	1	1-2	1-2
8	Верёвка Ø 9-10 мм х 50м (г)	1	1	2	2	3	3
9	Верёвка Ø 6мм х 50м (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1

10	Страховочная веревка Ø 8 мм х 20 м (в, пар. на судно) с карабином	-	1	1	1	1	2
11	Верёвка Ø 9-10 мм (с), метры	До 100	100-300	300-600	500-800	700-1000	Свыше 1000
12	Блок транспортировочный (мото)	-	-	-	1	1	1
13	Ледоруб, айсбайль (п, л, г, с)	-	-	-	1	2-8	2-8
14	Ледовый инструмент – молоток, Айс-фифи и пр. (п, л, г)						
15	Карабин альпинистский (п, л, г)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
16	Карабин альпинистский (с)	До 10	10-30	30-60	50-80	70-100	Свыше 100
17	Крючья скальные, закладки (по скальным ЛП) (п, л, г, с)	≥2	≥2	≥2	≥3	≥8	≥10
18	Ледобуры (л, г)	-	-	-	-	3-4	3-4
19	Петли страховочные (л, г)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
20	Лопата лавинная (лавинный лист) (л, г)	1	2	3-4	3-4	3-4	3-4
21	Молоток ледовый (г)	-	-	-	-	2	2
22	Оттяжки (г)	-	-	-	-	6	10
23	Шлямбурный набор (с)	1	1	2	2	3	3
24	Ухо для спита (с)	До 10	10-30	30-60	50-80	70-100	Свыше 100
25	ПБЛ (комплект) (с)	-	-	1	1-2	2-3	3-4
	<i>Маршруты на средствах передвижения **</i>						
26	Домкрат (хай-джек) (а)	-	-	-	1	1	1
27	Лебедка (а)	-	-	-	1	1	1
28	Сенд-треки (а)	-	-	-	1	1	1
29	Буксирный трос, 10 м (а)	-	-	-	1	1	1
30	Шины повышенной проходимости (а, м)	-	-	-	1	1	1
31	Средства сплава	.					
31.1	Каяк 1х	Грузоподъемность не менее 80 кг/чел					
31.2	Байдарка, каноэ 2-х, 3-х местные						
31.3	Катамаран 2-х, 4-х местные, рафт, плот, бублик и другие надувные судна						

* - состав, количество и технические параметры зависят от препятствий, преодолеваемых на маршруте, дисциплины маршрута и состава группы, согласовывается с МКК;

** - на маршрутах 4 - 6 к.с. на механических средствах передвижения наличие снаряжения, указанного в п. 26-30 является обязательным.

Обозначение: маршрут пешеходный (п), лыжный (л), горный (г), водный (в), спелео (с), парусный (пар), на средствах передвижения: велосипедный (вел), автомобильный (а), мотоциклетный (м), конный (к).

Типовая форма отчета о спортивном туристском маршруте

1. Титульный лист (образец см. ниже)

2. Содержание.

3. Справочные сведения

3.1. Проводящая организация (наименование, адрес, телефон, факс, e-mail, www).

3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения)

3.3. Общие справочные сведения о маршруте (в виде таблицы).

Дисциплина (вид туризма)	Категория сложности маршрута	Протяженность в активной части, км	Продолжительность активной части		Сроки проведения
			общая	ходовых дней	

3.4. Подробная нитка маршрута.

3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов.

3.6. Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.), представленные по форме:

Вид препятствия	Категория трудности	Длина (для протяженных препятствий)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)

3.7. Ф.И.О., адрес, телефон, факс, e-mail руководителя и участников, их опыт и обязанности в группе.

3.8. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов, в том числе адрес интернет сайта нахождения отчета (если таковой имеется).

3.9. Поход рассмотрен МКК с указанием шифра полномочий.

4. Содержание отчета

4.1. Общая идея похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.

4.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон, заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.

4.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.

4.4. Изменения маршрута и их причины.

4.5. График движения

Оформляется в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые в разделе «Техническое описание прохождения группой маршрута». Рекомендуются графы: Дни пути. Дата. Участок пути (от - до). Протяженность в километрах или метрах. Чисто ходовое время в часах или минутах. Характерные препятствия и их техническая трудность. Метеоусловия.

4.6. Техническое описание прохождения группой маршрута.

Основной раздел в отчете. Сложные участки: перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т.п. - описываются более подробно с указанием повременных интервалов их прохождения и действия группы на них. Особое внимание следует уделять описанию мер по обеспечению безопасности на маршруте - приводится описание методов страховки при прохождении препятствий маршрута. Текст «Технического описания прохождения группой маршрута» необходимо «привязать» к тексту «График движения», через даты и дни пути. При описании определяющих препятствий рекомендуется оформление паспортов препятствий (Раздел 1. Регламента).

Описания препятствий рекомендуется вести по схемам, имеющимся в паспортах препятствий с обязательным добавлением сведений о действиях группы в конкретных условиях.

Отчет должен содержать подтверждения фактов прохождения маршрута.

4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

4.8. Перечень наиболее интересных природных, исторических и др. объектов на маршруте.

4.9. Дополнительные сведения о походе: географическая и климатическая характеристика района похода и связанные с ними особенности действия туристов (при наличии у группы малоизвестных данных, в случае первопрохождения или по требованию МКК) перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения, характеристика средств передвижения и другая характерная для данного вида маршрута полезная информация.

4.10. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.

4.11. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.

4.12. Копия маршрутной книжки.

4.13. Приложения: к отчету прилагаются обзорная и подробная карта маршрута с указанием запасных вариантов и аварийных выходов, фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой, паспорта локальных препятствий, пройденных впервые. С письменным отчетом предоставляется электронная версия отчета со справкой о совершенном спортивном туристском маршруте.

Образец титульного листа**ОТЧЕТ**

о прохождении (вид маршрута) туристского спортивного маршрута
(номер) категории сложности по (географический район)
совершенном группой (город, коллектив)
в период с (дата) по (дата) _____ 20__ года.

Маршрутная книжка № (номер)
Руководитель группы (фамилия, имя, отчество)
(адрес, телефон, e-mail руководителя)

Маршрутно-квалификационная комиссия (наименование организации) рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть зачтен всем участникам и руководителю (номер) категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке (наименование организации)

Судья по виду (подпись) (Фамилия И.О.)

Председатель МКК (подпись) (Фамилия И.О.)

Штамп МКК

(город)
20__ г.

**Форма (образец) заявки
на участие в спортивных соревнованиях группы дисциплин «дистанция»**

В Главную судейскую коллегию

(название соревнований)

от _____
(название командирующей организации, адрес, телефон, e-mail, http)

ЗАЯВКА

Просим допустить к участию в соревнованиях _____

(название команды)

В следующем составе:

№ п/п	ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА	ДАТА И ГОД рождения	СПОРТИВ НЫЙ РАЗРЯД	МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК слово «ДОПУЩЕН», подпись и печать врача напротив каждого участника	ПРИМЕЧАНИЯ
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Всего допущено к соревнованиям _____ человек. Не допущено _____ человек, в том числе _____

ФИО не допущенных

М.П.
Печать медицинского учреждения

Врач _____ / _____ /
подпись врача расшифровка подписи врача

Тренер - представитель команды _____

Судья от команды _____

Руководитель аккредитованной региональной
спортивной федерации (отделения ФСТР) _____ - / _____ /

подпись расшифровка подписи

М.П.

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации
в области физкультуры и спорта _____ / _____ /

подпись расшифровка подписи

М.П.

Приложения: 1. Документы о возрасте. 2. Документы о квалификации,
3. Медицинский допуск.

УТВЕРЖДЕНО

приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 г. № 134 (вступил в силу 13.06.2017) (зарегистрирован Минюстом России 31 мая 2017 г., регистрационный № 46917), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 13 февраля 2018 г. № 123, (вступил в силу 26.03.2018) (зарегистрирован Минюстом России 14 марта 2018 г., регистрационный № 50353), от 26 октября 2018 г. № 914 (вступил в силу 01.12.2018) (зарегистрирован Минюстом России 19 ноября 2018 г., регистрационный № 52710).

Положение о спортивных судьях

І. Общие положения

1. Положение о спортивных судьях (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 8 статьи 22 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616; 2014, № 26 (ч. I), ст. 3376; 2015, № 27, ст. 3995; 2016, № 48 (ч. I), ст. 6736) и подпунктом 4.2.5 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. II), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741).

Положение устанавливает порядок присвоения, лишения, восстановления квалификационных категорий спортивных судей и содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение данных категорий, а также права и обязанности спортивных судей.

2. В Российской Федерации устанавливаются следующие квалификационные категории спортивных судей:¹

- а) спортивный судья всероссийской категории;
- б) спортивный судья первой категории;
- в) спортивный судья второй категории;
- г) спортивный судья третьей категории;
- д) юный спортивный судья.

¹ Часть 3 статьи 22 Федерального закона.

3. Квалификационные категории спортивных судей присваиваются гражданам Российской Федерации в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей (далее соответственно - Квалификационные требования, кандидаты).

3.1. В случае если международной спортивной федерацией установлены ограничения на судейство спортивных соревнований спортивными судьями, имеющими подготовку по судейству только в спортивной дисциплине соответствующего вида спорта, – присвоение квалификационных категорий спортивных судей в таких видах спорта осуществляется с указанием спортивной дисциплины вида спорта.

4. Спортивный судья осуществляет судейство официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами видов спорта (далее – соревнование), по видам спорта, в том числе по адаптивным, правила вида спорта которых, в части отдельных спортивных дисциплин, не имеют отличий от правил вида спорта, по которому спортивному судье присвоена соответствующая квалификационная категория.

4.1. В случае объединения видов спорта, с сохранением наименования одного из объединяемых видов спорта или признания вида спорта в результате объединения вида спорта с новым наименованием и включения в такие виды спорта спортивных дисциплин, которые ранее были спортивными дисциплинами объединенных видов спорта, или внесения изменений в наименование вида спорта (далее – переименование), присвоение очередной квалификационной категории спортивного судьи или ее подтверждение осуществляется в соответствии с Квалификационными требованиями по объединенному или переименованному виду спорта.

II. Порядок присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории»

5. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории» (далее - всероссийская категория) присваивается Министерством кандидатам:

имеющим квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья первой категории» (далее - первая категория), но не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории;

имеющим квалификационную категорию спортивного судьи «судья по спорту республиканской категории» или «судья по спорту всесоюзной категории» по соответствующему виду спорта.

6. Всероссийская категория присваивается Министерством по представлению

к присвоению квалификационной категории спортивного судьи (Приложение № 1 к настоящему Положению) (далее – Представление), заверенному:

печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, осуществляющей учет судейской деятельности спортивного судьи (далее – региональная спортивная федерация), органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта (далее - орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации), руководителя или должностного лица, уполномоченного общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта, осуществляющей учет судейской деятельности спортивного судьи (далее – общероссийская спортивная федерация) (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта);

печатью (при наличии) и подписью должностного лица, уполномоченного федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, осуществляющим учет судейской деятельности спортивного судьи (далее - федеральный орган), руководителя структурного подразделения федерального органа, территориального органа федерального органа, подведомственной организации федерального органа, воинской части, осуществляющих учет судейской деятельности спортивного судьи (далее - подразделение федерального органа).

7. Представление и прилагаемые к нему документы, предусмотренные пунктом 8 Положения (далее – документы для присвоения всероссийской категории), подаются региональной спортивной федерацией или подразделением федерального органа в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральный орган для их рассмотрения.

В случае подачи в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральный орган документов для присвоения всероссийской категории, не соответствующих требованиям, предусмотренным пунктами 6, 8 Положения, орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральный орган в течение 20 рабочих дней со дня их поступления возвращает их в региональную спортивную федерацию или подразделение федерального органа с указанием причин возврата.

В случае возврата документов для присвоения всероссийской категории региональная спортивная федерация или подразделение федерального органа в течение 20 рабочих дней со дня получения документов для присвоения всероссийской категории устраняет несоответствия и повторно направляет их для рассмотрения в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральный орган.

8. К Представлению прилагаются следующие документы:

а) заверенная печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа копия карточки учета судейской деятельности спортивного судьи (Приложение № 2 к настоящему Положению) (далее – карточка учета);

б) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства кандидата, а при его отсутствии - копии страниц паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации, содержащих сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), органе, выдавшем документ, дате окончания срока действия документа;

в) копия удостоверения «судья по спорту республиканской категории» или «судья по спорту всесоюзной категории», или копия документа, подтверждающего присвоение соответствующей квалификационной категории спортивного судьи, или копия архивной справки – для кандидатов, присвоение всероссийской категории которым осуществляется в соответствии с абзацем третьим пункта 5 Положения;

г) 2 фотографии размером 3 x 4 см.

Военнослужащими, проходящими военную службу по призыву, вместо указанных копий страниц паспорта гражданина Российской Федерации может представляться копия военного билета.

9. Документы для присвоения всероссийской категории направляются органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, федеральным органом или уполномоченным подразделением федерального органа в Министерство в течение 9 месяцев со дня выполнения Квалификационных требований.

10. Общероссийская спортивная федерация в течение 2 месяцев со дня поступления в Министерство документов для присвоения всероссийской категории получает их в Министерстве, рассматривает и направляет в Министерство согласованное Представление и документы, а в случае несогласования – обоснованный письменный отказ с приложением документов для присвоения всероссийской категории.

11. По результатам рассмотрения согласованных документов для присвоения всероссийской категории или обоснованного письменного отказа, поступивших от общероссийской спортивной федерации, или документов для присвоения всероссийской категории, поступивших от федерального органа или уполномоченного подразделения федерального органа, Министерство принимает решение о присвоении всероссийской категории, о возврате документов для присвоения всероссийской категории или об отказе в присвоении всероссийской категории.

12. Решение о присвоении всероссийской категории принимается в течение 4 месяцев со дня поступления документов для присвоения всероссийской категории от общероссийской спортивной федерации, федерального органа или уполномоченного подразделения федерального органа и оформляется приказом Министерства, который подписывается Министром спорта Российской Федерации, и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания размещается на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

13. Присвоение всероссийской категории по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну, осуществляется с учетом требований законодательства Российской Федерации в области защиты государственной тайны.

Копия приказа Министерства о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания передается должностному лицу, уполномоченному федеральным органом.

14. При присвоении всероссийской категории Министерством выдаются удостоверение «спортивный судья всероссийской категории» (далее – удостоверение) и соответствующий нагрудный знак.

Удостоверение и нагрудный знак передаются должностному лицу, уполномоченному органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральным органом, для их последующего вручения спортивному судье.

15. Повторное награждение нагрудным знаком не осуществляется. Дубликат нагрудного знака взамен утерянного не выдается. В случае утраты удостоверения по решению Министра спорта Российской Федерации выдается дубликат удостоверения.

16. В случае подачи документов для присвоения всероссийской категории, не соответствующих требованиям, предусмотренным пунктами 6, 8 Положения, Министерство в течение 10 рабочих дней со дня их поступления от общероссийской спортивной федерации, федерального органа или уполномоченного подразделения федерального органа возвращает их в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, федеральный орган или уполномоченное подразделение федерального органа с указанием причин возврата.

17. В случае возврата орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, федеральный орган или уполномоченное подразделение федерального органа в течение 20 рабочих дней со дня получения документов для присвоения всероссийской категории устраняет несоответствия и повторно направляет их для рассмотрения в Министерство.

18. Решение об отказе в присвоении всероссийской категории принимается в течение 4 месяцев со дня поступления документов для присвоения всероссийской категории от общероссийской спортивной федерации, федерального органа или уполномоченного подразделения федерального органа.

В случае принятия решения об отказе в присвоении всероссийской категории Министерство в течение 10 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, федеральный орган или уполномоченное подразделение федерального органа обоснованный письменный отказ и возвращает документы для присвоения всероссийской категории.

19. Основаниями для отказа в присвоении всероссийской категории являются:

а) обоснованный отказ в согласовании Представления общероссийской спортивной федерацией;

б) невыполнение Квалификационных требований.

20. Всероссийская категория подлежит подтверждению 1 раз в 4 года.

Все мероприятия по подтверждению всероссийской категории проводит орган общероссийской спортивной федерации или федерального органа, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства.

В случае если спортивный судья в течение срока, указанного в абзаце первом настоящего пункта, не выполнил требования для подтверждения всероссийской категории, он допускается к судейству соревнований после сдачи квалификационного зачета, предусмотренного Квалификационными требованиями, включающего теоретическую и практическую часть.

21. Решение о подтверждении всероссийской категории принимается общероссийской спортивной федерацией или федеральным органом в течение 10 рабочих дней со дня выполнения требований для подтверждения квалификационной категории и оформляется документом, который заверяется печатью и подписью руководителя или должностного лица, уполномоченного общероссийской спортивной федерацией или федеральным органом.

Копия документа о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его подписания размещается на официальном сайте общероссийской спортивной федерации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Подтверждение всероссийской категории по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну, осуществляется с учетом требований законодательства Российской Федерации в области защиты государственной тайны.

Копия документа о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте федерального органа в

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа.

22. Сведения о присвоении, подтверждении всероссийской категории заносятся в карточку учета и книжку спортивного судьи и заверяются печатью (при наличии) и подписью руководителя или должностного лица, уполномоченного общероссийской спортивной федерацией или федеральным органом.

III. Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории», «спортивный судья второй категории» и «спортивный судья первой категории»

23. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» (далее – квалификационная категория «юный спортивный судья») присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

24. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

25. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья второй категории» (далее - вторая категория) присваивается кандидатам:

имеющим третью категорию, но не ранее чем через 1 год со дня присвоения такой категории;

имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

26. Первая категория присваивается кандидатам:

имеющим вторую категорию, но не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории;

имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

27. Квалификационная категория «юный спортивный судья» присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной

спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее – органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее – должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

27.1. Присвоение первой категории по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну, осуществляется подразделениями федеральных органов, уполномоченными соответствующими федеральными органами по Представлению, подписанному должностным лицом.

28. Представление, Ходатайство и документы, предусмотренные пунктом 29 Положения, для присвоения третьей, второй или первой категории (далее соответственно - документы для присвоения квалификационной категории, квалификационная категория) подаются региональной спортивной федерацией, подразделением федерального органа или должностным лицом в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, подразделения федеральных органов, физкультурно-спортивные организации, организации, осуществляющие спортивную подготовку, образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта (далее при совместном упоминании – организация) в течение 4 месяцев со дня выполнения Квалификационных требований.

29. К Представлению прилагаются следующие документы:

а) заверенная печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, подразделения федерального органа или должностного лица копия карточки учета;

б) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства кандидата, а при его отсутствии - копии страниц паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации, содержащих сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), органе, выдавшем документ, дате окончания срока действия документа;

в) копия удостоверения «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» или «мастер спорта России» – для кандидатов, присвоение квалификационных категорий которым осуществляется в соответствии с абзацем третьим пунктов 25, 26 Положения;

г) 2 фотографии размером 3 x 4 см.

Военнослужащими, проходящими военную службу по призыву, вместо указанных копий страниц паспорта гражданина Российской Федерации может представляться копия военного билета.

30. По результатам рассмотрения документов для присвоения квалификационной категории организация принимает решение о присвоении квалификационной категории, о возврате документов для присвоения квалификационной категории или об отказе в присвоении квалификационной категории.

31. Решение о присвоении квалификационной категории принимается в течение 2 месяцев со дня поступления документов для присвоения квалификационной категории в виде документа, который подписывается руководителем организации.

32. Копия документа о принятом решении в течение 10 рабочих дней со дня его подписания направляется в региональную спортивную федерацию и (или) размещается на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

33. *Пункт утратил силу (приказ Минспорта России от 26.10.2018 № 914).*

34. Копия документа о решении, принятом в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается, и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа или передается должностному лицу.

35. При присвоении квалификационной категории организацией выдается

соответствующий нагрудный значок и книжка спортивного судьи.

36. В случае подачи документов для присвоения квалификационной категории, не соответствующих требованиям, предусмотренным пунктами 27, 29 Положения, организация в течение 10 рабочих дней со дня их поступления возвращает их в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа или должностному лицу с указанием причин возврата.

37. В случае возврата региональная спортивная федерация, подразделение федерального органа или должностное лицо в течение 20 рабочих дней со дня получения документов для присвоения квалификационной категории устраняет несоответствия и повторно направляет их для рассмотрения в организацию.

38. Решение об отказе в присвоении квалификационной категории принимается организацией в течение 2 месяцев со дня поступления документов для присвоения квалификационной категории.

В случае принятия решения об отказе в присвоении квалификационной категории организация в течение 5 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа или должностному лицу обоснованный письменный отказ и возвращает документы для присвоения квалификационной категории.

39. Основанием для отказа в присвоении квалификационной категории является невыполнение Квалификационных требований.

40. Квалификационные категории подлежат подтверждению:

третья категория - 1 раз в год;

вторая и первая категории - 1 раз в 2 года.

41. Все мероприятия по подтверждению квалификационной категории проводит орган региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства (например: коллегия судей).

42. В случае если спортивный судья в течение срока, указанного в пункте 40 Положения, не выполнил требования для подтверждения квалификационной категории, он допускается к судейству соревнований после сдачи квалификационного зачета, предусмотренного Квалификационными требованиями, включающего теоретическую и практическую часть.

43. Решение о подтверждении квалификационной категории принимается региональной спортивной федерацией или подразделением федерального органа в течение 10 рабочих дней со дня выполнения требований для подтверждения квалификационной категории и оформляется документом, который заверяется печатью (при наличии) и подписью руководителя или лица, уполномоченного региональной спортивной федерацией или подразделением федерального органа.

Копия документа о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его

подписания размещается на официальном сайте региональной спортивной федерации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и направляется в организацию, присвоившую квалификационную категорию.

44. Подтверждение квалификационной категории по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта сотрудникам подразделений федеральных органов, принадлежность которых к таким подразделениям отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну, осуществляется с учетом требований законодательства Российской Федерации в области защиты государственной тайны.

45. Копия документа о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте подразделения федерального органа в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа или передается должностному лицу.

46. Сведения о присвоении, подтверждении квалификационной категории заносятся в карточку учета и книжку спортивного судьи и заверяются печатью (при наличии) и подписью руководителя или лица, уполномоченного региональной спортивной федерацией или подразделением федерального органа.

47. При подтверждении квалификационной категории нагрудный значок и книжка спортивного судьи повторно не выдаются.

IV. Порядок лишения, восстановления квалификационной категории «спортивный судья всероссийской категории»

48. Спортивный судья лишается всероссийской категории в следующих случаях:

а) выявления недостоверных сведений в документах для присвоения всероссийской категории;

б) наложения спортивных санкций на спортивного судью.

49. Заявление о лишении всероссийской категории подается в Министерство:

а) органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, ранее подававшим документы для присвоения всероссийской категории или общероссийской спортивной федерацией;

б) федеральным органом.

49.1. Лишение всероссийской категории в соответствии с подпунктом «а» пункта 48 Положения, в том числе, осуществляется по инициативе Министерства.

50. Заявление о лишении квалификационной категории должно содержать:

а) фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортивного судьи, в отношении которого подано заявление о лишении всероссийской категории;

б) дату и номер приказа Министерства о присвоении всероссийской

категории;

в) сведения, подтверждающие основания для лишения всероссийской категории (с приложением копий документов, подтверждающих основания для лишения).

51. По результатам рассмотрения заявления о лишении всероссийской категории Министерство принимает решение о лишении всероссийской категории, о возврате заявления о лишении всероссийской категории или об отказе в лишении всероссийской категории.

52. Решение о лишении всероссийской категории принимается в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о лишении всероссийской категории и оформляется приказом Министерства, который подписывается Министром спорта Российской Федерации.

Копия приказа Министерства о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или общероссийскую спортивную федерацию и размещается на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или общероссийская спортивная федерация в течение 5 рабочих дней со дня получения копии приказа Министерства о лишении квалификационной категории письменно уведомляет спортивного судью, в отношении которого принято решение о лишении всероссийской категории.

Копия приказа о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания передается должностному лицу, уполномоченному федеральным органом.

В случае лишения всероссийской категории удостоверение и нагрудный знак подлежат возврату органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральным органом в Министерство.

53. В случае подачи заявления о лишении спортивного судьи всероссийской категории, не соответствующего требованиям, предусмотренным пунктами 49, 50 Положения, Министерство в течение 1 месяца со дня поступления такого заявления возвращает его в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийскую спортивную федерацию или федеральный орган с указанием причин возврата.

54. В случае возврата орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийская спортивная федерация или федеральный орган в течение 20 рабочих дней со дня получения заявления о лишении всероссийской

категории устраняет несоответствия и повторно направляет его для рассмотрения в Министерство.

55. Решение об отказе в лишении всероссийской категории принимается Министерством в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о лишении всероссийской категории.

В случае принятия решения об отказе в лишении всероссийской категории Министерство в течение 5 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийскую спортивную федерацию или федеральный орган обоснованный письменный отказ.

56. Основаниями для отказа в лишении всероссийской категории является:

а) несоответствие представленных сведений основаниям для лишения всероссийской категории, предусмотренным пунктом 48 Положения;

б) наличие решения Министерства по заявлению о лишении всероссийской категории, поданному ранее по тем же основаниям органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации или общероссийской спортивной федерацией.

57. Спортивному судье, в отношении которого было принято решение о лишении всероссийской категории на основании подпункта «б» пункта 48 Положения, всероссийская категория восстанавливается после окончания срока действия наложенных спортивных санкций и принятия Министерством решения о восстановлении всероссийской категории.

58. Заявление о восстановлении всероссийской категории подается в Министерство органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийской спортивной федерацией, федеральным органом или спортивным судьей, в отношении которого было принято решение о лишении всероссийской категории.

59. Заявление о восстановлении всероссийской категории должно содержать:

а) фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортивного судьи, в отношении которого подано заявление о восстановлении всероссийской категории;

б) дату и номер приказа Министерства о лишении квалификационной категории;

в) сведения, подтверждающие основание для восстановления всероссийской категории (с приложением копий документов, подтверждающих основание для восстановления).

60. По результатам рассмотрения заявления о восстановлении всероссийской категории Министерство принимает решение о восстановлении всероссийской категории, о возврате заявления о восстановлении всероссийской категории или об отказе в восстановлении всероссийской категории.

61. Решение о восстановлении всероссийской категории принимается в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о восстановлении всероссийской

категории и оформляется приказом Министерства, который подписывается Министром спорта Российской Федерации.

Копия приказа Министерства о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или общероссийскую спортивную федерацию, или спортивному судье и размещается на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или общероссийская спортивная федерация в течение 5 рабочих дней со дня получения копии приказа Министерства о восстановлении всероссийской категории письменно уведомляет спортивного судью, в отношении которого принято решение о восстановлении всероссийской категории.

Копия приказа Министерства о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте Министерства в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания передается должностному лицу, уполномоченному федеральным органом.

62. В случае восстановления всероссийской категории удостоверение и нагрудный знак передаются Министерством должностному лицу, уполномоченному органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации или федеральным органом, для их возврата спортивному судье.

63. В случае подачи заявления о восстановлении спортивному судье всероссийской категории, не соответствующего требованиям, предусмотренным пунктами 58, 59 Положения, Министерство в течение 1 месяца со дня поступления такого заявления возвращает его в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийскую спортивную федерацию, федеральный орган или спортивному судье с указанием причин возврата.

64. В случае возврата заявления о восстановлении всероссийской категории орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийская спортивная федерация, федеральный орган или спортивный судья в течение 20 рабочих дней со дня получения заявления о восстановлении всероссийской категории устраняет несоответствия и повторно направляет его для рассмотрения в Министерство.

65. Решение об отказе в восстановлении всероссийской категории принимается Министерством в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о восстановлении всероссийской категории.

В случае принятия решения об отказе в восстановлении всероссийской категории Министерство в течение 5 рабочих дней после принятия такого решения направляет в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации,

общероссийскую спортивную федерацию, федеральный орган или спортивному судье обоснованный письменный отказ.

66. Основаниями для отказа в восстановлении всероссийской категории являются:

а) несоответствие представленных сведений основанию для восстановления всероссийской категории, предусмотренному пунктом 57 Положения;

б) наличие решения Министерства по заявлению о восстановлении всероссийской категории, поданному ранее по тем же основаниям органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, общероссийской спортивной федерацией или спортивным судьей.

V. Порядок лишения, восстановления квалификационных категорий спортивных судей «спортивный судья первой категории», «спортивный судья второй категории» и «спортивный судья третьей категории»

67. Спортивный судья лишается квалификационной категории в следующих случаях:

а) выявления недостоверных сведений в документах для присвоения квалификационной категории;

б) наложение спортивных санкций на спортивного судью.

68. Заявление о лишении квалификационной категории подается в организацию, которая ее присвоила:

а) для второй и третьей категорий (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта) - региональной спортивной федерацией;

б) для второй и третьей категорий (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта) - должностным лицом;

в) для первой категории - региональной спортивной федерацией или подразделением федерального органа.

68.1. Лишение квалификационной категории в соответствии с подпунктом «а» пункта 67 Положения, в том числе, осуществляется по инициативе организации, которая ее присвоила.

69. Заявление о лишении квалификационной категории должно содержать:

а) фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортивного судьи, в отношении которого подано заявление о лишении квалификационной категории;

б) дату и номер документа организации о присвоении квалификационной категории;

в) сведения, подтверждающие основания для лишения квалификационной категории (с приложением копий документов, подтверждающих основания для лишения).

70. По результатам рассмотрения заявления о лишении квалификационной категории организация принимает решение о лишении квалификационной категории, о возврате заявления о лишении квалификационной категории или об отказе в лишении квалификационной категории.

71. Решение о лишении квалификационной категории принимается в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о лишении квалификационной категории и оформляется документом, который подписывается руководителем организации.

Копия документа организации о лишении квалификационной категории в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в региональную спортивную федерацию и размещается на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Копия документа о принятом решении в отношении военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделения федерального органа или передается должностному лицу.

Региональная спортивная федерация, подразделение федерального органа или должностное лицо в течение 5 рабочих дней со дня получения копии документа организации о лишении квалификационной категории письменно уведомляет спортивного судью, в отношении которого принято решение о лишении квалификационной категории.

В случае лишения квалификационной категории книжка спортивного судьи и нагрудный значок подлежат возврату региональной спортивной федерацией, подразделением федерального органа или должностным лицом в организацию, их выдавшую.

72. В случае подачи заявления о лишении спортивного судьи квалификационной категории, не соответствующего требованиям, предусмотренным пунктами 68, 69 Положения, организация в течение 10 дней со дня поступления такого заявления возвращает его в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа или должностному лицу с указанием причин возврата.

73. В случае возврата региональная спортивная федерация, подразделение федерального органа или должностное лицо в течение 20 рабочих дней со дня получения заявления о лишении квалификационной категории устраняет несоответствия и повторно направляет его для рассмотрения в организацию.

74. Решение об отказе в лишении квалификационной категории принимается организацией в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о лишении квалификационной категории.

В случае принятия решения об отказе в лишении квалификационной

категории организация в течение 5 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа или должностному лицу обоснованный письменный отказ.

75. Основаниями для отказа в лишении квалификационной категории является несоответствие представленных сведений основаниям для лишения квалификационной категории, предусмотренным пунктом 67 Положения.

76. Спортивному судье, в отношении которого было принято решение о лишении квалификационной категории на основании подпункта «б» пункта 67 Положения, квалификационная категория восстанавливается после окончания срока действия наложенных спортивных санкций и принятия организацией решения о восстановлении квалификационной категории.

77. Заявление о восстановлении квалификационной категории подается региональной спортивной федерацией, подразделением федерального органа, должностным лицом или спортивным судьей в организацию, принявшую решение о лишении квалификационной категории.

78. Заявление о восстановлении квалификационной категории должно содержать:

а) фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортивного судьи, в отношении которого подано заявление о восстановлении квалификационной категории;

б) дату и номер документа организации о лишении квалификационной категории;

в) сведения, подтверждающие основания для восстановления квалификационной категории (с приложением копий документов, подтверждающих основание для восстановления).

79. По результатам рассмотрения заявления о восстановлении квалификационной категории организация принимает решение о восстановлении квалификационной категории, о возврате заявления о восстановлении квалификационной категории или об отказе в восстановлении квалификационной категории.

80. Решение о восстановлении квалификационной категории принимается в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о восстановлении квалификационной категории и оформляется документом, который подписывается руководителем организации.

Копия документа о восстановлении квалификационной категории в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в региональную спортивную федерацию или спортивному судье и размещается на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Копия документа о решении, принятом в отношении военно-прикладных и

служебно-прикладных видов спорта, на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не размещается и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа или передается должностному лицу.

Региональная спортивная федерация, подразделение федерального органа или должностное лицо в течение 5 рабочих дней со дня получения копии документа организации о восстановлении квалификационной категории письменно уведомляет спортивного судью, в отношении которого принято решение о восстановлении квалификационной категории.

81. В случае восстановления квалификационной категории книжка спортивного судьи и нагрудный значок передаются организацией в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа или должностному лицу для их возврата спортивному судье.

82. В случае подачи заявления о восстановлении спортивному судье квалификационной категории, не соответствующего требованиям, предусмотренным пунктами 77, 78 Положения, организация в течение 10 рабочих дней со дня поступления такого заявления возвращает его в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа, должностному лицу или спортивному судье с указанием причин возврата.

83. В случае возврата региональная спортивная федерация, подразделение федерального органа, должностное лицо или спортивный судья в течение 20 рабочих дней со дня получения заявления о восстановлении квалификационной категории устраняет несоответствия и повторно направляет его для рассмотрения в организацию.

84. Решение об отказе в восстановлении квалификационной категории принимается организацией в течение 2 месяцев со дня поступления заявления о восстановлении квалификационной категории.

В случае принятия решения об отказе в восстановлении квалификационной категории организация в течение 5 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в региональную спортивную федерацию, подразделение федерального органа, должностному лицу или спортивному судье обоснованный письменный отказ.

85. Основаниями для отказа в восстановлении квалификационной категории являются:

а) несоответствие представленных сведений основанию для восстановления квалификационной категории, предусмотренному пунктом 76 Положения;

б) наличие решения организации по заявлению о восстановлении квалификационной категории, поданному ранее по тем же основаниям региональной спортивной федерацией или спортивным судьей.

VI. Содержание квалификационных требований

86. Квалификационные требования должны содержать:

а) требования для присвоения, подтверждения квалификационных категорий спортивных судей;

б) требования к включению спортивных судей в судейские коллегии.

87. Требования для присвоения, подтверждения квалификационных категорий спортивных судей должны содержать:

а) требования к прохождению практики судейства;

б) требования к оценке практики судейства;

в) требования к прохождению теоретической подготовки;

г) требования к выполнению тестов по физической подготовке;

д) требования к сдаче квалификационного зачета (экзамена);

е) требования для присвоения всероссийской категории кандидатам, имеющим квалификационные категории спортивных судей «судья по спорту республиканской категории» или «судья по спорту всесоюзной категории»;

ж) требования для присвоения первой или второй категории кандидатам, имеющим спортивные звание «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» и «мастер спорта России»;

з) требования для присвоения, подтверждения всероссийской категории и квалификационных категорий (в случае объединения видов спорта, с сохранением наименования одного из объединяемых видов спорта или признания вида спорта в результате объединения вида спорта с новым наименованием, или переименования вида спорта);

и) требования для сдачи квалификационного зачета (теоретическая и практическая часть) при неподтверждении квалификационной категории спортивного судьи;

к) требования, обусловленные особенностями судейства в соответствующем виде спорта².

88. Требования к прохождению практики судейства должны содержать:

а) наименование квалификационной категории спортивного судьи;

б) требования к возрасту спортивного судьи, предусмотренному правилами вида спорта для допуска к судейству соревнований в соответствующей должности;

в) период прохождения практики судейства;

г) наименование должностей спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта;

² Разрабатываются общероссийскими спортивными федерациями при наличии особенностей судейства в соответствующем виде спорта.

д) статус и наименование соревнований, их количество.

89. Количество соревнований для присвоения, подтверждения всероссийской категории должно быть не менее:

а) для всех видов спорта (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта):

1 всероссийского соревнования (за исключением подтверждения всероссийской категории),

3 межрегиональных соревнований и (или) соревнований субъекта Российской Федерации,

2 иных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации;

б) для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта:

1 чемпионата, кубка федерального органа или двух и более федеральных органов, или всероссийских соревнований,

2 соревнований подразделения федерального органа,

2 соревнований иного статуса.

90. Требования к оценке практики судейства должны содержать:

а) наименование квалификационной категории спортивного судьи, проходящего практику судейства;

б) наименование квалификационной категории спортивного судьи, оценивающего практику судейства;

в) перечень нарушений (замечаний), выявленных в процессе судейства, влияющих на понижение оценок;

г) наименование и применяемую шкалу оценок.

91. Требования к прохождению теоретической подготовки должны содержать:

а) наименование присваиваемой (подтверждаемой) квалификационной категории спортивного судьи;

б) квалификационную категорию спортивного судьи, проходящего теоретическую подготовку;

в) наименование органа общероссийской или региональной спортивной федерации, ответственного за проведение теоретической подготовки;

г) наименование квалификационной категории спортивного судьи, ответственного захождение теоретической подготовки, а также вида спорта в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС), по которому такому спортивному судье присвоена квалификационная категория;

д) количество теоретических занятий (академических часов) и форму их проведения (семинар, коллоквиум, круглый стол, иное).

92. Количество теоретических занятий должно быть не менее:

а) в качестве участника:

1 теоретического занятия в каждый год судейской деятельности (за

исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта),

1 теоретического занятия в течение срока, установленного для выполнения требований для присвоения, подтверждения квалификационной категории спортивного судьи (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта);

б) в качестве лектора:

1 теоретического занятия в течение 2 лет по подготовке спортивных судей равной квалификационной категории или ниже, для спортивных судей всероссийской, первой и второй категорий, в том числе для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

93. Требования к выполнению тестов по физической подготовке (для видов спорта, где такие тесты предусмотрены правилами вида спорта) должны содержать:

а) наименование и содержание тестов;

б) наименование квалификационной категории и должности спортивного судьи, выполняющего тесты;

в) наименование квалификационной категории спортивного судьи, оценивающего выполнение тестов, а также вида спорта в соответствии с ВРВС, по которому такому спортивному судье присвоена квалификационная категория;

г) перечень тестируемых физических качеств, умений и навыков;

д) единицы измерения теста;

е) шкалу оценок с учетом возраста (для мужчин и женщин отдельно), содержащую нормативы и оценку их выполнения;

ж) периодичность выполнения тестов;

з) требования к возрасту спортивного судьи.

94. Требования к сдаче квалификационного зачета (экзамена) должны содержать:

а) наименование присваиваемой (подтверждаемой) квалификационной категории спортивного судьи;

б) требования для допуска к сдаче квалификационного зачета (экзамена);

в) наименование квалификационной категории спортивного судьи, сдающего квалификационный зачет (экзамен);

г) наименование квалификационной категории спортивного судьи, принимающего квалификационный зачет (экзамен), а также вида спорта в соответствии с ВРВС, по которому такому спортивному судье присвоена квалификационная категория;

д) наименование органа общероссийской или региональной спортивной федерации, ответственного за проведение квалификационного зачета (экзамена) и формирование тестовых вопросов (экзаменационных билетов);

е) шкалу оценок;

ж) сроки и условия повторной сдачи квалификационного зачета (экзамена).

95. Требования к включению спортивных судей в судейские коллегии должны содержать:

а) наименование должностей спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта (располагаются по старшинству), их минимально допустимую квалификационную категорию и количество с указанием функциональных обязанностей и подчиненности;

б) статус и наименование соревнований;

в) требования к возрасту спортивного судьи для допуска к судейству соревнований в соответствующей должности, предусмотренному правилами вида спорта.

VII. Права и обязанности спортивного судьи

96. Спортивный судья имеет право:

а) вести работу по пропаганде вида спорта и судейства;

б) подтверждать квалификационную категорию спортивного судьи в соответствии с Квалификационными требованиями;

в) проводить теоретические занятия, семинары по соответствующим видам спорта (за исключением спортивных судей, имеющих квалификационные категории «юный спортивный судья» и третью категорию);

г) ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с Квалификационными требованиями;

д) осуществлять судейство соревнований в соответствии со своей квалификационной категорией, носить нагрудный знак;

е) подавать предложения по внесению изменений в правила вида спорта, Квалификационные требования с целью их совершенствования в орган общероссийской спортивной федерации или региональной спортивной федерации, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства;

ж) подавать предложения в главную судейскую коллегию в целях улучшения судейства при проведении соревнований;

з) избирать и быть избранным в орган общероссийской спортивной федерации, региональной спортивной федерации, федерального органа или подразделения федерального органа, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства;

и) ходатайствовать о выдаче дубликата удостоверения при его утере.

97. Спортивный судья обязан:

а) исполнять должностные обязанности спортивного судьи, установленные Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054);

б) владеть навыками судейства на различных должностях и правильно применять их на практике;

в) выполнять Квалификационные требования;

г) осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;

д) принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;

е) исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Представление к присвоению квалификационной категории спортивного судьи

(указывается квалификационная категория спортивного судьи)

Дата поступления представления и документов (число, месяц, год)				фото	Наименование действующей квалификационной категории спортивного судьи	Сроки проведения официального спортивного соревнования (с дд/мм/гг до дд/мм/гг)	Наименование и статус официального спортивного соревнования	Наименование должности спортивного судьи и оценка за судейство
Фамилия				3x4 см	Дата присвоения действующей квалификационной категории спортивного судьи (число, месяц, год)			
Имя								
Отчество (при наличии)								
Дата рождения (число, месяц, год)				Наименование вида спорта				
Субъект Российской Федерации				Номер-код вид спорта				
Место работы (учебы), должность				Наименование и адрес (место нахождения) организации, осуществляющей учет судейской деятельности спортивного судьи				
Образование				Спортивное звание (при наличии)				
Участие в теоретических занятиях, выполнение тестов по физической подготовке (для видов спорта, где такие тесты предусмотрены правилами вида спорта), сдача квалификационного зачета (экзамена)				Дата (число, месяц, год)	Оценка			
1								
2								
3								
Наименование региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта				Наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта или федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта		Решение общероссийской спортивной федерации (для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории») протокол от «___» _____ 20 г. № ____		
Должность (Фамилия, инициалы)	Должность (Фамилия, инициалы)			Должность (Фамилия, инициалы)		Руководитель общероссийской спортивной федерации (Фамилия, инициалы)		
Дата (число, месяц, год) Подпись Место печати (при наличии)	Дата (число, месяц, год) Подпись Место печати			Дата (число, месяц, год) Подпись Место печати		Дата (число, месяц, год) Подпись Место печати		

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Общая характеристика вида спорта «Спортивный туризм».
2. Виды соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут».
3. Положение о соревновании по группе спортивных дисциплин «маршрут».
4. Допуск к соревнованиям по группе спортивных дисциплин «маршрут». Участники соревнований.
5. Техническое обеспечение группы на маршруте.
6. Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями при проведении туристских соревнований.
7. Ответственность за безопасность участников туристских соревнований.
8. Цели, задачи и характер соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
9. Классификация соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
10. Дистанция соревнований.
11. Заявки на участие в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция». Участники соревнований.
12. Совещание представителей, показ дистанций в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
13. Форма одежды и требования к снаряжению в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
14. Контрольное время, жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж.
15. Основные принципы определения результатов в соревнованиях по группе спортивных дисциплин «дистанция».
16. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры при проведении соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция».
17. Регламент туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов.
18. Дисциплинарные правила по группе спортивных дисциплин «дистанция».
19. Регламенты групп спортивных дисциплин «дистанция».
20. Определение техники туризма. Содержание техники видов спортивного туризма.
21. Типология техники преодоления естественных препятствий в зависимости от типа рельефа.
22. Техника страховки. Типы страховки.
23. Содержание техники бивачных работ, формы биваков.
24. Техника спасательных работ. Способы транспортировки пострадавших.

25. Техника ориентирования на местности.
26. Техника спортивного ориентирования.
27. Техника переправ.
28. Основы тактики туризма.
29. Основные составляющие тактической подготовленности.
30. Техника движения на гребных судах (каяки, катамараны, плоты, рафты).
31. Техника преодоления водных препятствий на средствах сплава (шиверы, пороги, водопады).
32. Техника страховки при преодолении водных препятствий (страховка с берега выброской, страховка «живцом», страховка с воды, комбинированная страховка).
33. Этапы организации туристского похода.
34. Формирование туристской группы.
35. Запасной маршрут и аварийные выходы.
36. Личное, групповое и специальное снаряжение в походе.
37. Требования к одежде и обуви в походе.
38. Выбор рюкзака. Требования к спальным мешкам.
39. Виды и назначение палаток и тентов.
40. Посуда и костровое хозяйство.
41. Выбор продуктов питания для похода. Энергетическая ценность продуктов.
42. Витамины и микроэлементы в походе. Режим питания.
43. Положение о мероприятии: цели и задачи соревнований, время и место, руководство подготовкой и проведением.
44. Положение о мероприятии: участники, программа, определение результатов и награждение.
45. Положение о мероприятии: документация и сроки ее подачи, условия приема участников, финансирование.
46. Судейская коллегия туристских соревнований.
47. Требования к месту проведения туристских соревнований и мероприятий.
48. Материально-техническое обеспечение туристских соревнований.
49. Медицинское обслуживание. Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований.
50. Обеспечение картографическим материалом при проведении соревнований.

Контрольно-проверочный тест по дисциплине «Теория и методика спортивного туризма»

1. Соревнования по какой группе дисциплин спортивного туризма состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.)?
 - а) по группе дисциплин «маршрут»;
 - б) по группе дисциплин «дистанция»;
 - в) по группе дисциплин «поход»;
 - г) по группе дисциплин «туристское многоборье».
2. Категории сложности маршрутов, на которых проводятся соревнования среди спортивных туристских групп, определяются согласно:
 - а) положению о соревновании;
 - б) решению судейской коллегии;
 - в) техническому регламенту соревнований;
 - г) жребию.
3. Какой маршрут не входит в классификацию маршрутов в спортивном туризме?
 - а) парусный;
 - б) конный;
 - в) комбинированный;
 - г) автобусный.
4. В зависимости от технической трудности локальных и протяженных препятствий, а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма, спортивные туристские маршруты классифицируются:
 - а) от 1 до 6 категории трудности;
 - б) от 1 до 6 категории сложности;
 - в) от 1 до 6 степени сложности;
 - г) от 1 до 6 класса трудности.
5. Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается:
 - а) тестированием спортсмена;
 - б) справкой с места работы/учебы;
 - в) дипломами и наградами за участие в соревнованиях;
 - г) зачетной классификационной книжкой спортсмена.
6. Количественный состав и качество необходимого снаряжения на туристском маршруте определяется:
 - а) особенностями маршрута;
 - б) особенностями маршрута и его категорией сложности;
 - в) препятствиями, районом проведения, сезоном;
 - г) особенностями маршрута, его категорией сложности, препятствиями, районом проведения, сезоном;
7. Участники соревнований, проходящие маршрут по территории Российской Федерации, должны пройти регистрацию:
 - а) в соответствующей спасательной службе региона;
 - б) в миграционной службе;
 - в) службе Роспотребнадзора;
 - г) в налоговой службе.
8. Обеспечение безопасности участников соревнований в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации возлагается на:
 - а) маршрутно-квалификационную комиссию;
 - б) организаторов соревнований;
 - в) инструктора-проводника;

- г) подразделения МЧС.
9. Проведением туристских соревнований руководит:
- а) судейская коллегия;
 - б) главный секретарь;
 - в) судья-инспектор;
 - г) главный судья соревнований.
10. Что в спортивном туризме называется радиальным выходом?
- а) расстояние, которое может пройти туристская группа за день, с возвращением по другому пути;
 - б) участок маршрута, где точкой выхода является базовый лагерь с возвращением в ту же точку;
 - в) маршрут, в котором выход осуществляется из начальной точки и возвращение в неё же по другому пути;
 - г) маршрут, имеющий начальную точку выхода и конечную; возвращение назад по тому же пути.
11. Основной путевой документ группы, совершающей некатегорийный туристский поход:
- а) маршрутная книжка;
 - б) путевой лист;
 - в) маршрутный лист;
 - г) маршрутный план.
12. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
- а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
 - б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
 - в) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь;
 - г) ПСС предоставила группе средства связи и навигации.
13. Какое снаряжение относится к специальному снаряжению?
- а) ледоруб, лыжи, спасательный жилет;
 - б) топор, пенополиуретановый коврик, компас;
 - в) спальный мешок, рюкзак, палатка;
 - г) медицинская аптечка, ремонтный набор, костровое хозяйство.
14. Соревнования в туризме проводятся по двум группам спортивных дисциплин:
- а) поход и путешествие;
 - б) маршрут и дистанция;
 - в) тур и кросс;
 - г) слет и поисково-спасательные работы.
15. Квалифицированной проверкой готовности туристской группы и выпуском её на маршрут занимается:
- а) МЧС;
 - б) ГИБДД;
 - в) МКК;
 - г) Ростуризм.
16. Что не является информацией, подтверждающей факт прохождения маршрута?
- а) фото- видео материалы;
 - б) показания GPS, ГЛОНАСС;
 - в) SMS-сообщения со спутникового телефона;
 - г) почтовые открытки и телеграммы.
17. При проведении соревнований по группе дисциплин «дистанция» класс

дистанций зависит:

- а) от возраста участников;
 - б) от статуса соревнований;
 - в) от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов;
 - г) от судьи-инспектора.
18. Для выполнения юношеских разрядов по туризму необходимо совершить:
- а) категорийные погоды;
 - б) степенные походы;
 - в) походы выходного дня;
 - г) однодневные походы.
19. Однодневная остановка на маршруте, когда проводятся учебные занятия, экскурсии, небольшие радиальные выходы без рюкзаков, называется:
- а) выходной;
 - б) днёвка;
 - в) отсидка;
 - д) передышка.
20. Первый привал (технологический) после утреннего выхода на маршрут целесообразно сделать через:
- а) 5 минут после начала движения;
 - б) 10—15 минут после начала движения;
 - в) 30—40 минут после начала движения;
 - г) 1 час после начала движения.
21. Встать на ночлег группа должна за 1,5—2 часа до наступления темноты, чтобы:
- а) успеть сходить в ближайший населенный пункт за продуктами;
 - б) сэкономить заряд фонарей;
 - в) сориентировать бивак по сторонам горизонта;
 - г) успеть приготовить ужин и поставить палатки при дневном свете.
22. Первым требованием к биваку является:
- а) безопасность;
 - б) наличие воды;
 - в) наличие дров;
 - г) комфортность.
23. Для разведения костра опытные туристы-лыжники используют:
- а) костровую чашу;
 - б) мангал;
 - в) костровую сетку;
 - г) металлическую бочку.
24. Правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте, называются:
- а) тактика туризма;
 - б) технология туризма;
 - в) стратегия туризма;
 - г) техника туризма.
25. Что представляет собой процесс туристской подготовки?
- а) процесс формирования системы начальных знаний, умений, навыков, необходимых для участия в туристских слетах
 - б) процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью
 - в) процесс тренировки туриста-спортсмена
 - г) процесс совершенствования необходимых туристу физических качеств
26. Какого вида туристской подготовки не существует?

- а) общетуристская
 - б) специальная туристская
 - в) физическая
 - г) интегральная
 - д) интеллектуальная
27. Как называется формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач?
- а) техническая подготовка
 - б) тактическая подготовка
 - в) организационная подготовка
 - г) топографическая подготовка
28. Интегральная подготовка представляет собой:
- а) реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов
 - б) всестороннее развитие основных физических качеств, необходимых туристам любой специализации
 - в) овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определённого вида туризма
 - г) формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств
29. Физическая подготовка в туризме подразделяется на:
- а) личную и групповую
 - б) предпоходную и послепоходную
 - в) общую и специальную
 - г) индивидуальную и коллективную
30. Что такое техника спортивного туризма?
- а) одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств
 - б) личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения
 - в) совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач
 - г) выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели
31. Как называется процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута?
- а) техника страховки
 - б) техника бивачных работ
 - в) техника спасательных работ
 - г) техника преодоления естественных препятствий
32. Как называется техника страховки без средств страховки?
- а) массовая (групповая)
 - б) взаимная
 - в) самостраховка
 - г) гимнастическая
33. Для каких целей используют небольшие костры, часто в форме колодца?
- а) для согревания людей

- б) для сушки одежды
 - в) для подачи сигнала
 - г) для приготовления пищи
34. Какой способ транспортировки пострадавших не применяется в туризме?
- а) на бухте веревки
 - б) на волокушах
 - в) на бревне
 - г) в рюкзаке
35. Как называется угол между направлением на север и направлением на заданный объект, отсчитываемый по часовой стрелке компаса?
- а) азимут
 - б) ориентир
 - в) склонение
 - г) горизонталь
36. Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
- а) план подготовки;
 - б) инструкция;
 - в) маршрутная книжка;
 - г) положение.
37. Соревнования по пешеходному туризму могут проводиться в форме полосы препятствий и в форме:
- а) ГСК;
 - б) ПВД;
 - в) КТМ;
 - г) ПСР.
38. При выполнении этапа «Разжигание костра» запрещается:
- а) прикрывать костер от ветра;
 - б) регулировать пламя костра палкой;
 - в) использовать больше одной спички;
 - г) использовать горючие жидкости.
39. На этапе «Укладка рюкзака» контролируется:
- а) правильность и время укладки;
 - б) время укладки;
 - в) вес и объем рюкзака;
 - г) содержимое рюкзака.

Контрольно-проверочный тест по дисциплине «Теория и методика спортивного туризма»

1. Соревнования по какой группе дисциплин спортивного туризма состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.)?
 - а) по группе дисциплин «маршрут»;
 - б) по группе дисциплин «дистанция»;
 - в) по группе дисциплин «поход»;**
 - г) по группе дисциплин «туристское многоборье».
2. Категории сложности маршрутов, на которых проводятся соревнования среди спортивных туристских групп, определяются согласно:
 - а) положению о соревновании;
 - б) решению судейской коллегии;
 - в) техническому регламенту соревнований;**
 - г) жребию.
3. Какой маршрут не входит в классификацию маршрутов в спортивном туризме?
 - а) парусный;
 - б) конный;
 - в) комбинированный;
 - г) автобусный.**
4. В зависимости от технической трудности локальных и протяженных препятствий, а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма, спортивные туристские маршруты классифицируются:
 - а) от 1 до 6 категории трудности;
 - б) от 1 до 6 категории сложности;**
 - в) от 1 до 6 степени сложности;
 - г) от 1 до 6 класса трудности.
5. Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается:
 - а) тестированием спортсмена;
 - б) справкой с места работы/учебы;
 - в) дипломами и наградами за участие в соревнованиях;
 - г) зачетной классификационной книжкой спортсмена.**
6. Количественный состав и качество необходимого снаряжения на туристском маршруте определяется:
 - а) особенностями маршрута;
 - б) особенностями маршрута и его категорией сложности;
 - в) препятствиями, районом проведения, сезоном;
 - г) особенностями маршрута, его категорией сложности, препятствиями, районом проведения, сезоном;
7. Участники соревнований, проходящие маршрут по территории Российской Федерации, должны пройти регистрацию:
 - а) в соответствующей спасательной службе региона;**
 - б) в миграционной службе;
 - в) службе Роспотребнадзора;
 - г) в налоговой службе.
8. Обеспечение безопасности участников соревнований в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации возлагается на:
 - а) маршрутно-квалификационную комиссию;
 - б) организаторов соревнований;**
 - в) инструктора-проводника;

- г) подразделения МЧС.
9. Проведением туристских соревнований руководит:
- а) судейская коллегия;
 - б) главный секретарь;
 - в) судья-инспектор;
 - г) **главный судья соревнований.**
10. Что в спортивном туризме называется радиальным выходом?
- а) расстояние, которое может пройти туристская группа за день, с возвращением по другому пути;
 - б) **участок маршрута, где точкой выхода является базовый лагерь с возвращением в ту же точку;**
 - в) маршрут, в котором выход осуществляется из начальной точки и возвращение в неё же по другому пути;
 - г) маршрут, имеющий начальную точку выхода и конечную; возвращение назад по тому же пути.
11. Основной путевой документ группы, совершающей некатегорийный туристский поход:
- а) маршрутная книжка;
 - б) путевой лист;
 - в) **маршрутный лист;**
 - г) маршрутный план.
12. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
- а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
 - б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
 - в) **ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь;**
 - г) ПСС предоставила группе средства связи и навигации.
13. Какое снаряжение относится к специальному снаряжению?
- а) **ледоруб, лыжи, спасательный жилет;**
 - б) топор, пенополиуретановый коврик, компас;
 - в) спальный мешок, рюкзак, палатка;
 - г) медицинская аптечка, ремонтный набор, костровое хозяйство.
14. Соревнования в туризме проводятся по двум группам спортивных дисциплин:
- а) поход и путешествие;
 - б) **маршрут и дистанция;**
 - в) тур и кросс;
 - г) слет и поисково-спасательные работы.
15. Квалифицированной проверкой готовности туристской группы и выпуском её на маршрут занимается:
- а) МЧС;
 - б) ГИБДД;
 - в) **МКК;**
 - г) Ростуризм.
16. Что не является информацией, подтверждающей факт прохождения маршрута?
- а) фото- видео материалы;
 - б) показания GPS, ГЛОНАСС;
 - в) SMS-сообщения со спутникового телефона;
 - г) **почтовые открытки и телеграммы.**
17. При проведении соревнований по группе дисциплин «дистанция» класс

дистанций зависит:

- а) от возраста участников;
 - б) от статуса соревнований;
 - в) от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов;**
 - г) от судьи-инспектора.
18. Для выполнения юношеских разрядов по туризму необходимо совершить:
- а) категорийные погоды;
 - б) степенные походы;**
 - в) походы выходного дня;
 - г) однодневные походы.
19. Однодневная остановка на маршруте, когда проводятся учебные занятия, экскурсии, небольшие радиальные выходы без рюкзаков, называется:
- а) выходной;
 - б) днёвка;**
 - в) отсидка;
 - д) передышка.
20. Первый привал (технологический) после утреннего выхода на маршрут целесообразно сделать через:
- а) 5 минут после начала движения;
 - б) 10—15 минут после начала движения;**
 - в) 30—40 минут после начала движения;
 - г) 1 час после начала движения.
21. Встать на ночлег группа должна за 1,5—2 часа до наступления темноты, чтобы:
- а) успеть сходить в ближайший населенный пункт за продуктами;
 - б) сэкономить заряд фонарей;
 - в) сориентировать бивак по сторонам горизонта;
 - г) успеть приготовить ужин и поставить палатки при дневном свете.**
22. Первым требованием к биваку является:
- а) безопасность;**
 - б) наличие воды;
 - в) наличие дров;
 - г) комфортность.
23. Для разведения костра опытные туристы-лыжники используют:
- а) костровую чашу;
 - б) мангал;
 - в) костровую сетку;**
 - г) металлическую бочку.
24. Правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте, называются:
- а) тактика туризма;
 - б) технология туризма;
 - в) стратегия туризма;
 - г) техника туризма.**
25. Что представляет собой процесс туристской подготовки?
- а) процесс формирования системы начальных знаний, умений, навыков, необходимых для участия в туристских слетах
 - б) процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью**
 - в) процесс тренировки туриста-спортсмена
 - г) процесс совершенствования необходимых туристу физических качеств

26. Какого вида туристской подготовки не существует?
- а) общетуристская
 - б) специальная туристская
 - в) физическая
 - г) интегральная
 - д) **интеллектуальная**
27. Как называется формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач?
- а) техническая подготовка
 - б) **тактическая подготовка**
 - в) организационная подготовка
 - г) топографическая подготовка
28. Интегральная подготовка представляет собой:
- а) **реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов**
 - б) всестороннее развитие основных физических качеств, необходимых туристам любой специализации
 - в) овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определённого вида туризма
 - г) формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств
29. Физическая подготовка в туризме подразделяется на:
- а) личную и групповую
 - б) предпоходную и послепоходную
 - в) **общую и специальную**
 - г) индивидуальную и коллективную
30. Что такое техника спортивного туризма?
- а) одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств
 - б) личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения
 - в) **совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач**
 - г) выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели
31. Как называется процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута?
- а) **техника страховки**
 - б) техника бивачных работ
 - в) техника спасательных работ
 - г) техника преодоления естественных препятствий
32. Как называется техника страховки без средств страховки?
- а) массовая (групповая)
 - б) взаимная
 - в) самостраховка
 - г) **гимнастическая**
33. Для каких целей используют небольшие костры, часто в форме колодца?

- а) для согревания людей
 - б) для сушки одежды
 - в) для подачи сигнала
 - г) **для приготовления пищи**
34. Какой способ транспортировки пострадавших не применяется в туризме?
- а) на бухте веревки
 - б) на волокушах
 - в) **на бревне**
 - г) в рюкзаке
35. Как называется угол между направлением на север и направлением на заданный объект, отсчитываемый по часовой стрелке компаса?
- а) **азимут**
 - б) ориентир
 - в) склонение
 - г) горизонталь
36. Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
- а) план подготовки;
 - б) инструкция;
 - в) маршрутная книжка;
 - г) **положение.**
37. Соревнования по пешеходному туризму могут проводиться в форме полосы препятствий и в форме:
- а) ГСК;
 - б) ПВД;
 - в) **КТМ;**
 - г) ПСР.
38. При выполнении этапа «Разжигание костра» запрещается:
- а) прикрывать костер от ветра;
 - б) регулировать пламя костра палкой;
 - в) использовать больше одной спички;
 - г) **использовать горючие жидкости.**
39. На этапе «Укладка рюкзака» контролируется:
- а) **правильность и время укладки;**
 - б) время укладки;
 - в) вес и объем рюкзака;
 - г) содержимое рюкзака.

ЛЕКЦИЯ № 2

Тема: Виды и содержание туристской подготовки.

ПЛАН

1. Понятие туристской подготовки.
2. Основные виды туристской подготовки и их взаимосвязь.
3. Содержание общетуристской подготовки.
4. Основные разделы специальной туристской подготовки.
5. Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки.
6. Топографическая подготовка как часть специальной туристской подготовки.
7. Техническая подготовка как основа подготовки туристов-спортсменов.
8. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка.
9. Общая психологическая подготовка.
10. Специальная психологическая подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий.
11. Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки.
12. Интегральная подготовка как реализация всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований.
13. Общая и специальная физическая подготовка.

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков (ЗУН), необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Туристскую подготовку можно рассматривать как многолетний процесс спортивного совершенствования или сравнительно кратковременный период предподходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса. Следует отметить, что подготовка высококвалифицированного туриста – многолетний процесс. Термин «подготовка туриста» частично совпадает с термином «тренировка туриста», однако является понятием общим. Подготовка туриста включает в себя и тренировку как основное средство подготовки туриста, и целый ряд факторов, дополняющих тренировку. По существу – это педагогический процесс воспитания туриста. В подготовке туристов-спортсменов используют различные методы воспитания и обучения.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуют морально-

волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

Все эти качества должны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе. Достижение высоких спортивных результатов в туризме возможно при решении основных задач учебно-тренировочного процесса: обеспечения всестороннего физического развития; воспитания высоких моральных качеств; овладения туристской техникой и тактикой; приобретения необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; совершенствования спортивного мастерства.

Рассмотрим содержание туристской подготовки на основе выделения основных её видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и показаны на рис.



Общетуристская подготовка - формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам: охрана окружающей среды и общественнополезная работа в туристских походах; содержание, организация и проведение туристских слётов и соревнований; система подготовки кадров в спортивном туризме; социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма; типология, история и география туризма; современное состояние и перспективы развития туризма; краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы.

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Эта подготовка в основном формирует знания туристов. Отдельные разделы этой подготовки, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слётов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков действий туристов в конкретных условиях. Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях.

Объёмы общетуристской подготовки в часах теории и практики и распределение этих часов по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма. Малые объёмы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируют в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

Специальная туристская подготовка - формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- топография туризма (топографическая подготовка);
- техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма.

В процессе формирования ЗУН по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Например, топографическая подготовка, связанная с умениями «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки будет предшествовать технике устройства убежищ в лыжном туризме. Набор ЗУН по специальной туристской подготовке специально дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. Например, зимой - лыжный туризм, летом - горный. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознания выбора спортивной специализации.

Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.).

В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общетуристской подготовке. Большой объём практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

Топографическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование ЗУН по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего к этим элементам относят основные понятия: об используемых в туризме картах, схемах, кроках; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

Техническая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, подготовку по технике страховки, подготовку по технике бивачных работ, подготовку по технике спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Техническая подготовка включает в себя и теорию и практику, но основной объём нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической подготовкой и подготовкой по безопасности, однако сами технические приёмы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В подготовке начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объём часов, но с повышением уровня квалификации объёмные нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая часть этих нагрузок реализуется в условиях сложных туристских походов.

В технической подготовке можно выделить индивидуальную и групповую техническую подготовку. Индивидуальная техническая подготовка направлена на освоение туристом индивидуальных технических

приёмов. Групповая техническая подготовка направлена на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Тактическая подготовка как часть специальной подготовки включает в себя формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка - это приобретение ЗУН: распределять свои силы на определённом участке пути и в целом на маршруте; рационально отдыхать на привалах; выбирать оптимальный путь движения; выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, технику ориентирования на местности, технику страховки, технику поисковых и спасательных работ, бивачную технику; решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решают в предподходный, походный и слепоходный периоды. В предподходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки, но её основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка». Техническая подготовка во многом определяет тактику группы.

Психологическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. В психологической подготовке используют методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приёмы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: *общая психологическая подготовка* и *специальная психологическая подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий*.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

Специальная психологическая подготовка в каждом конкретном случае включает в себя: определённую установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями;

создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

Общественно-политическое воспитание формирует социальную активность личности туриста и группы в целом. Эта активность проявляется в общественно полезной работе туристов, охране окружающей среды, краеведении и других видах деятельности.

Нравственное воспитание туриста является основой формирования сознания и важнейших моральных качеств личности. Для спортивного туризма одно из важнейших качеств - коллективизм, в структуру которого входит чувство долга и ответственности, товарищеской взаимопомощи, требовательности к другим и к себе в интересах коллектива, дисциплинированность.

Трудовое воспитание направлено на обеспечение жизнедеятельности в условиях туристских походов, оно связано с формированием ЗУН хозяйственных работ на биваке, приготовления пищи, ремонтных работ по снаряжению личному и групповому, комплексу работ по самообслуживанию и бытовому труду в природных условиях.

Эстетическое воспитание в туризме основывается на реальных возможностях эстетического развития человека под влиянием природной среды. К.Г. Паустовский писал, что каждое путешествие - это проникновение в область значительного и прекрасного.

Воспитание волевых качеств туристов осуществляют в процессе предподходных тренировок и в походных условиях. А.Ц. Пуни писал, что преодоление препятствий - необходимый фактор проявления и развития воли. К основным волевым качествам, которые необходимы туристам, относят: целеустремлённость, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержку и терпение.

Целеустремлённость - главное волевое свойство, определяющее направление и уровень развития личности. В воспитании целеустремлённости необходимо ставить перед туристами доступные цели и добиваться их достижения. В спортивном туризме такой целью может быть успешное проведение туристского похода в заранее выбранном районе или успешное выступление в соревнованиях по туристскому многоборью. И то и другое должно сопровождаться повышением спортивного мастерства.

Смелость - умение противостоять страху и действовать в опасных ситуациях с определённым обеспечением безопасности. Многие технические приёмы в туризме, относящиеся к преодолению естественных препятствий, требуют смелости и воспитывают смелость в процессе их выполнения.

Решительность - умение достаточно быстро и обоснованно принимать решения и приступать к их осуществлению в условиях многовариантности и неоднозначности последствий того или иного решения. Особенно часто требуется проявлять решительность руководителю туристской группы при выборе вариантов пути.

Настойчивость - умение постоянно стремиться к достижению цели, несмотря на определённые трудности и неудачи. Настойчивость туристов проявляется в регулярных занятиях туризмом в любых условиях внешней среды.

Инициативность - умение по собственному почину предпринимать определённые действия, направленные на решение частных и общих проблем. Особенно важна инициативность в решении задач обеспечения безопасности и других ситуационных задач в туризме.

Выдержка - умение не спешить с действиями, выводами, проявлениями чувств, мешающими осуществлению принятого решения; не поддаваться влиянию лиц, проявляющих неуверенность, малодушие, трусость и т.п. В туризме осуществление даже неверного решения в выборе пути часто предпочтительнее изменению решения в поисках верного варианта пути, если это не связано с безопасностью.

Терпение - умение в тяжёлых условиях противостоять утомлению, отрицательным эмоциям, определённое время выдерживать сравнительно высокие нагрузки, используя дополнительные волевые усилия. В туризме тяжёлый рюкзак и многие километры пути - основные испытания, так же как у стайера - марафонская дистанция.

В воспитании личностных качеств туриста используют: общеизвестные методы формирования сознания личности (лекции, беседы, метод примера и др.); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогические требования и задания, разнообразные упражнения, создание воспитывающих ситуаций и др.); методы стимулирования (соревнования, поощрения, наказания и др.).

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

Подготовка по обеспечению безопасности - как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят: анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий; решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований; знание средств дальней и ближней радиосвязи; умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации; умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме; знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований.

Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма задачи.

Интегральная подготовка аккумулирует в себе практически все задачи специальной подготовки и частично общей туристской подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов. От других видов подготовки интегральную подготовку отличает определённая цельность решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объёмы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определённых тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства. Перефразируя слова известного в прошлом рекордсмена мира финского стайера П. Нурми: «Для того чтобы бегать, надо бегать и бегать», можно сказать туристам: «Чтобы ходить в спортивные туристские походы, надо ходить и ходить в туристские походы».

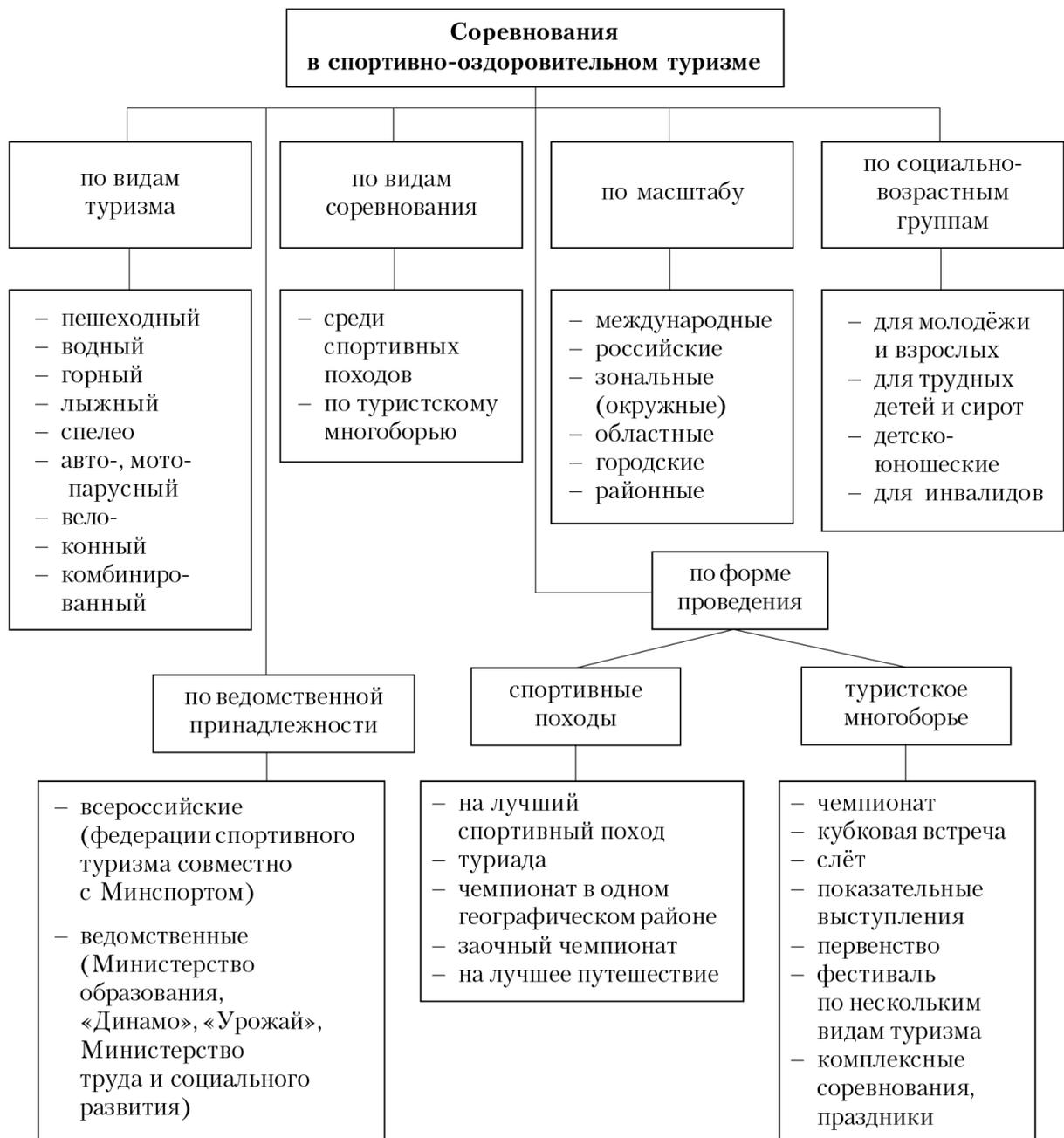
В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определённого количества совершённых походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объёмы интегральной подготовки в часах можно представить как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определённой категории сложности. Например, для походов 1, 2, 3, 4, 5, 6 категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60, 80, 100, 130, 160, 200 часов соответственно.

Максимальные объёмы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничением классификационных нормативов на зачёты походов. Например, не более четырёх походов в календарном году, в том числе не более трёх походов 4-6 к.с., из которых не более двух 6 к.с. В таком случае максимальные объёмы интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов могут составить около 560 часов. Для начинающих туристов (при последовательном наборе участия в походах 1, 2, 3, 4 к.с.) максимальный объём интегральной подготовки может составить около 370 часов.

В спортивном туризме известны случаи, когда самостоятельные занятия туризмом практически сводятся к организации и проведению походов различной сложности. В таком случае осознанно или неосознанно происходит

подмена многокомпонентной системы туристской подготовки одной интегральной подготовкой. В многолетнем цикле такой подготовки возможен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остаётся, как правило, на низком уровне. Однако сам факт такого подхода к подготовке туристов показывает большие возможности интегральной подготовки, недооценивать которую просто невозможно.

Туристские соревнования



Туристские соревнования проводят по всем видам туризма, включённым в спортивную классификацию. В настоящее время в каждом виде туризма выделяют соревнования очные и заочные. Очные соревнования проводят по туристскому многоборью – технике спортивного туризма; заочные соревнования – по спортивным походам и путешествиям.

По уровню (масштабу) соревнования могут быть: международные, российские, зональные (региональные), областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов.

По социально-возрастным группам соревнования делятся на молодёжные и взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По ведомственной принадлежности соревнования могут проводить федерации спортивного туризма, комитеты народного образования, спортивные общественные, армейские организации и клубы.

По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слёты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слёты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

Физическая подготовка обеспечивает:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;

- закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания её на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстаёт в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определённого вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов-велосипедистов, лыжников, пешеходников особенно важна специальная выносливость и сила ног, для туристов-водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам, но особенно важны и специфичны эти качества в горном туризме, так как именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объёма физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересечённой местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

ЛЕКЦИЯ № 3

Тема: Основы техники и тактики спортивного туризма.

ПЛАН

1. Определение техники туризма. Содержание техники видов спортивного туризма.
2. Типология техники преодоления естественных препятствий в зависимости от типа рельефа.
3. Техника страховки. Типы страховки.
4. Содержание техники бивачных работ, формы биваков.
5. Техника спасательных работ. Способы транспортировки пострадавших.
6. Техника ориентирования на местности.
7. Техника спортивного ориентирования.
8. Техника переправ.
9. Основы тактики туризма.
10. Основные составляющие тактической подготовленности.

Техника спортивного туризма

Техника спортивного туризма - многогранное понятие. В самом кратком определении - это совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач.

Технический приём - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К техническим средствам относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения.

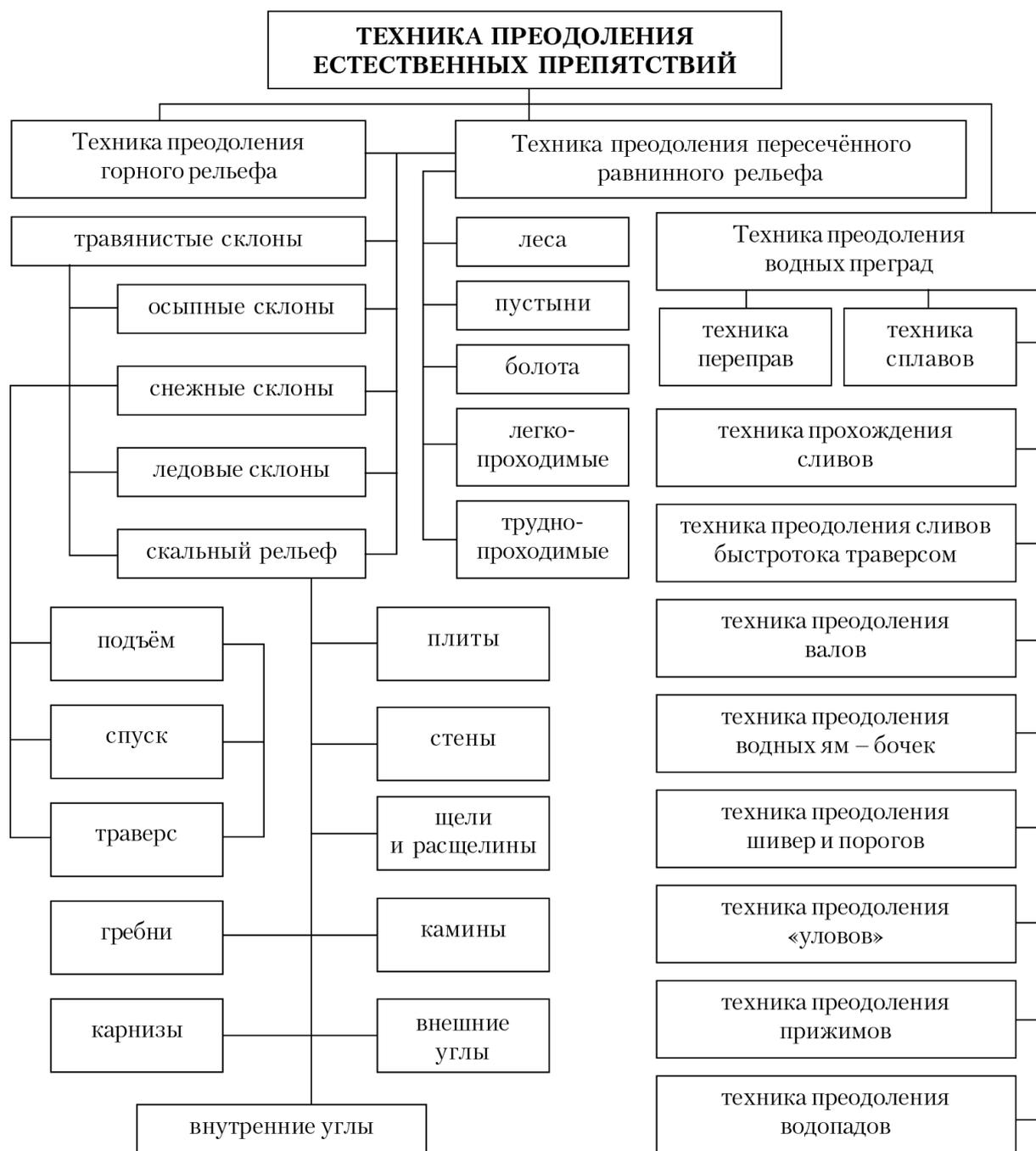
Техника туризма различна по видам туризма. В каждом виде туризма используют свои определённые совокупности технических приёмов и технических средств, которые образуют отличительные признаки техники данного вида туризма.

Например: техника преодоления естественных препятствий, техника страховки, техника ориентирования на местности, техника бивачных работ и техника спасательных работ.

Элементы техники ряда видов туризма, взаимно переплетаясь, образуют общие основы техники спортивного и туризма в целом. Практически одной техникой пользуются в пешеходном и горном туризме.

Типология техники преодоления естественных препятствий (ТПЕП) в массовых видах туризма разнообразна (рис.).





Для создания основ классификации техники преодоления естественных препятствий необходимо определить понятие **ТПЕП**. Коротко говоря, это процесс, состоящий из целенаправленных взаимосвязанных действий - технических приёмов, оптимальные затраты сил и времени на преодоление естественного рельефа местности. В соответствии с определением ТПЕП различается, прежде всего, по типам естественного рельефа, образуя, например, технику преодоления горного рельефа (ТПГР) и технику преодоления пересечённого равнинного рельефа (ТППРР). В данном случае мы имеем типы рельефа и соответственно типы техники.

Любой рельеф местности, например горный, - разнообразен, соответственно разнообразна и техника его преодоления. Можно говорить о макро-рельефе, микро-рельефе и ландшафте местности. Поэтому в ТПГР

выделяется техника преодоления травянистых склонов, осыпей, снежно-ледового рельефа, скального рельефа, горных рек и т.п. Общепринятые краткие наименования: для техники преодоления скального рельефа - техника скалолазания; для техники преодоления горных рек - техника переправ. В ТППРР можно выделить технику преодоления болот, лесов, пустынь и т.д. В этом случае мы имеем дело с видами техники, соответствующими макрорельефу и разновидностям местности по ландшафту.

Виды техники различаются также соответственно особенностям рельефа (микроформам) и ландшафта. Например, можно говорить как о разных техниках преодоления мелкой или крупной осыпи. Различны техники преодоления скальных стен, карнизов, каминов, но относятся они к одному виду - скальной технике (скалолазания). Все они состоят из технических элементов и приёмов, например: зацепов, упоров, заклинивания рук и ног в трещинах (в технике преодоления скальных стен).



Преодолевая естественные препятствия, человек в определённых случаях должен иметь надёжные гарантии безопасности. При этом используется **техника страховки**. Страховка представляет собой процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута. При правильном выборе средств и хорошей технике страховки опасность преодоления естественных препятствий сводится к нулю независимо от их технической

трудности. Представление о том, что очень трудные участки пути опасны, а лёгкие безопасны, не только неверно - такое представление само по себе ведёт к опасности. Например, движение по очень крутому, заглаженному участку скал траверсом невысоко над плоским горизонтальным участком трудно, но не опасно, а движение по тропе - рядом с обрывом не трудно, но опасно и требует страховки. Следует запомнить, что страховать необходимо во всех случаях, когда самозадержание маловероятно или невозможно, а срыв может привести к тяжёлым последствиям.

Страховка делится на три типа - массовая (групповая), взаимная и самостраховка, каждый из которых осуществляется с помощью средств страховки. Основным из них является верёвка. Без помощи средств страховки осуществляется гимнастическая страховка (рис.).

Массовую страховку с применением верёвки (троса) чаще всего осуществляют в виде перил и потому называют перильная. Её применяют при движении групп. Техническое исполнение такой страховки должно обеспечивать удержание туриста при срыве за счёт повисания на заранее натянутой на данном участке маршрута перильной верёвке. Перила могут быть вертикальные, горизонтальные, наклонные, их используют для поддержания равновесия и ускорения движения. При необходимости фиксацию сорвавшегося на перилах осуществляют карабином или петлёй от обвязки со схватывающим узлом либо специальным зажимом.

При закреплении перил на крючьях не следует их туго натягивать и допускать большое расстояние между точками крепления, так как образуется невыгодное соотношение силы веса и напряжений в верёвке, что может легко привести к вырыванию крючьев.

Например, при длине перильной верёвки 30 м, вес сорвавшегося с рюкзаком 100 кг и провисе верёвки 1 м при простом зависании на перилах без какого-либо динамического рывка натяжение верёвки составит около 1500 кг. Провисание верёвки, уменьшенное в 2 раза за счёт более тугого натягивания её с помощью полиспаста, приводит к возрастанию натяжения верёвки до 3000 кг. По этой причине недопустимо нахождение двух человек одновременно на горизонтальных перилах между точками закрепления, так как при срыве одного второй также теряет равновесие, а падение двух резко увеличивает вероятность вырывания крючьев или разрушения верёвки.

Взаимную страховку применяют при страховке партнёра. Она состоит из выполнения отдельных приёмов (элементов) страховки в различных комбинациях. Техническое исполнение должно обеспечивать оптимальную силу трения для задержания падения сорвавшегося. Виды взаимной страховки с помощью верёвки - разнообразны. Взаимная страховка может быть *одновременной*, когда страховку и передвижение всех участников осуществляют без остановки, или *попеременной*, когда страхующий прекращает движение и осуществляет страховку преодолевающего опасный участок партнёра.

Страховка может быть *верхней*, когда страхующая верёвка «подходит» к страхуемому сверху, обеспечивая задержание при его срыве без динамического рывка. *Нижняя* страховка, идущая снизу, не может обеспечить такого задержания, и практически всегда, из-за динамического рывка, при падении страхуемого требуется «протравливать» верёвку для снижения силы рывка.

Попеременная страховка различается по способу выполнения:

- через плечо,
- через поясницу,
- через пояс-карабин,
- через крюк (петля)-карабин,
- через выступ трения,
- с использованием технических средств (тормозных устройств),
- комбинированная.

Техника бивачных работ - это сложный комплекс приёмов и средств, результатом которого является организация бивака. Бивак - лагерь для ночлега или отдыха, расположенный вне населённого пункта. Виды и формы биваков разнообразны. Они определяются, например, рельефом местности. На равнине биваки, как правило, более комфортабельны. Удобные места для них - лесные поляны, берега рек и озёр и т.п. На горном рельефе биваки при необходимости устанавливаются в очень неудобных местах: на осыпях, скалах, ледниках. В любом случае бивак должен быть в безопасном и сравнительно удобном месте: наличие воды, защиты от ветра, топлива для костра.

Есть определённые особенности в технике бивачных работ в зависимости от времени года (зима, лето), от целей установки бивака: для долговременного базового лагеря, группового кратковременного отдыха или ночлега, индивидуального укрытия. Биваки различают также по виду используемых технических средств их оборудования: в палатках, в шалашах, в снежных хижинах, в снежных пещерах, в укрытиях. **Формы биваков** определяются многими факторами, основные из которых - конструктивные особенности биваков, их масштабные и временные характеристики (базовый лагерь, индивидуальное укрытие, пещера с одним или двумя выходами и т.п.). Основными разделами техники бивачных работ являются устройство мест ночлега и разведение костра (рис.).



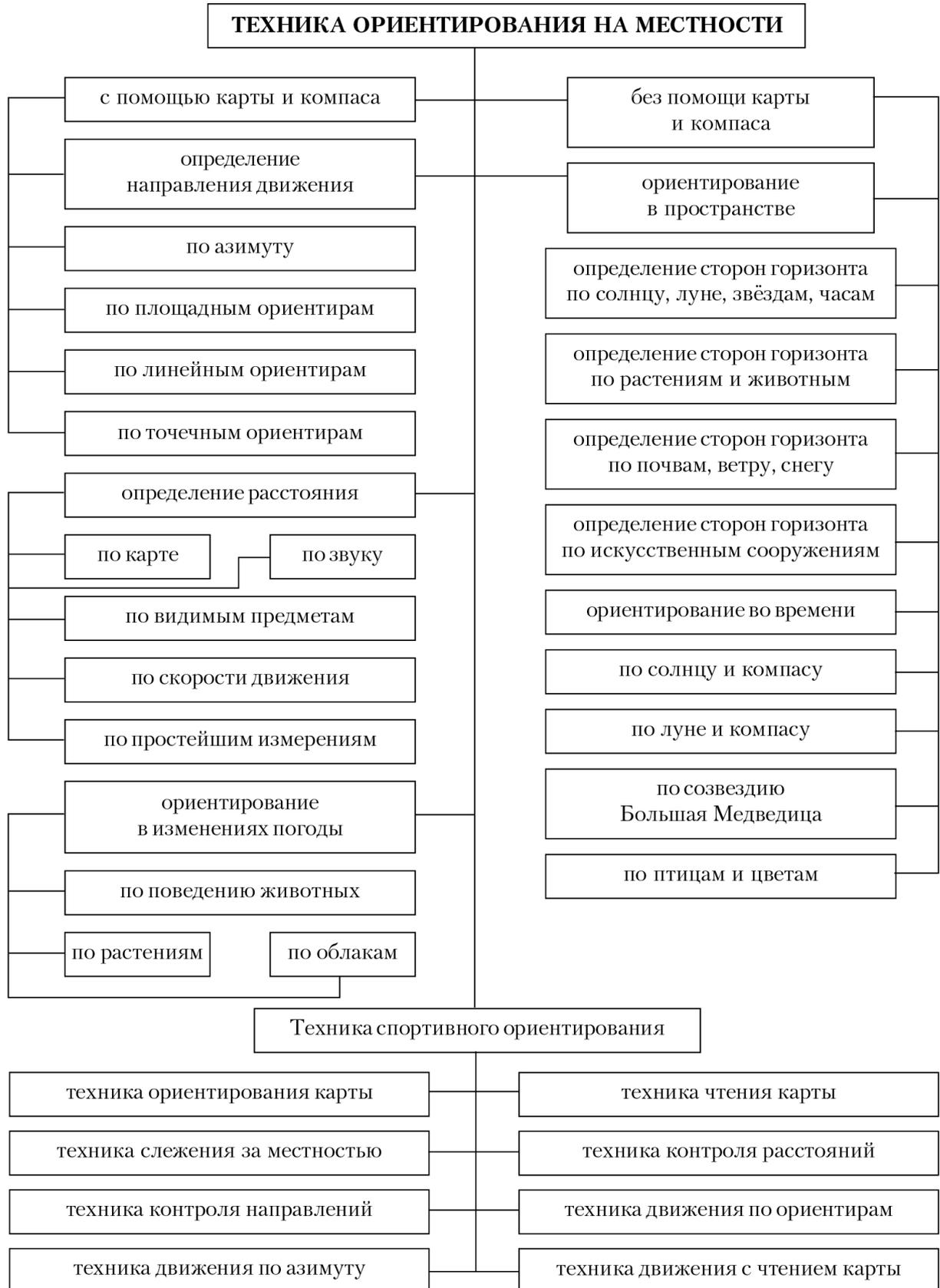
Туристские костры различаются по целям их разведения на следующие виды: сигнальные, праздничные, для приготовления пищи, для согревания людей и сушки одежды. Костры могут быть в форме шалаша, колодца, звёздочки или из двух-трёх рядом лежащих сухих брёвен (таёжные). Долго горящие таёжные туристские костры дают много жара без большого огня и часто используют для согревания людей и сушки одежды. Для приготовления пищи используют небольшие костры, часто в форме колодца. Праздничные костры обычно в форме шалаша или звёздочки отличаются большими размерами сооружения и пламени. Сигнальные костры могут быть хорошо горящими или дымными в зависимости от условий сигнализации. Такие костры относят к специальным, в туризме их используют редко.

Техника спасательных работ - это совокупность технических приёмов и средств, используемых для поисковых и транспортировочных работ в аварийных ситуациях спортивных туристских походов (рис.).



Спасательные работы проводят с использованием специальных средств обнаружения и транспортировки пострадавших и с помощью подручных средств. В спортивном туризме спасательные работы, как правило, проводят подручными средствами. Техника спасательных работ подручными средствами различна в зависимости от рельефа местности. На простом рельефе используют транспортировку «на себе» (на руках, плечах, в рюкзаке, на бухте верёвки), на носилках, на волокушах и других самодельных приспособлениях. На сложном рельефе транспортировку пострадавшего осуществляют с обязательной страховкой его и сопровождающего с помощью верёвки. При этом используют различные виды техники транспортировки пострадавшего: спуск, подъём, траверс, навесная переправа. Имеет особенности подъём пострадавшего по скальной стене и из ледовой трещины. Общими для всех видов транспортировки пострадавшего являются: страховка, обеспечение соответствующего положения пострадавшего в зависимости от

характера травмы, максимальная осторожность и быстрота, правильное использование приёмов первой доврачебной помощи пострадавшему.



Техника ориентирования на местности (рис.) - это комплекс технических приёмов и средств, обеспечивающих определение своего местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих объектов местности, направления движения и расстояний.

В условиях спортивных туристских походов необходимо уметь ориентироваться не только в пространстве, но и во времени, а также в изменениях погоды.

Различают технику ориентирования с помощью и без помощи карты и компаса. Ориентирование в пространстве без помощи карты и компаса включает в себя определение сторон горизонта по: Солнцу, Луне, звёздам, растениям и животным, рельефу местности, почвам, ветру, снегу, различным постройкам. Определение расстояний на местности без помощи карты производят на основании глазомерной съёмки и путём простейших геометрических измерений на местности: шагами, по видимым деталям предмета, по угловым величинам предметов. Для определения расстояний можно использовать известные величины: скорость распространения звука и света, скорость передвижения на различном рельефе.

Ориентироваться в пространстве с помощью карты и компаса можно по площадным ориентирам (озеро, болото, лесная поляна, огороженный участок местности и т.п.), линейным ориентирам (дорога, река, просека и т.п.), точечным ориентирам (мост, родник, пересечение дорог и т.п.). Площадные и линейные ориентиры используют как ограничительные при движении и для приблизительного определения своего местонахождения. Для более точного ориентирования используют точечные ориентиры, обозначенные на карте в виде условных обозначений, определяют расстояния по масштабу карты и используют **азимут** - угол между направлением на север и направлением на заданный объект, отсчитываемый по часовой стрелке. Ориентироваться во времени можно по Солнцу и Луне, по созвездию Большая Медведица, по птицам и цветам.

Ориентироваться в изменениях погоды можно по поведению животных и птиц, по растениям, по облакам и другим признакам.

Техника переправ (рис.) - это комплекс технических приёмов и средств, обеспечивающих преодоление водных преград речного типа. Можно выделить переправы над водой и по воде. Над водой переправы организуют по камням, по бревну и с помощью навесных верёвочных переправ. По воде переправляют с помощью различных плавсредств, вплавь и вброд. Из плавсредств используются лодки, плоты и другие подручные средства, включая надувные и просто плавающие. Вброд переправляются индивидуально и группой. Широко используют индивидуальную переправу с шестом, группой в шеренгу (*армейский способ*) и группой в круг (*таджикский способ*). При этом используют все виды страховки, обеспечивающие безопасность: при переправе по бревну - перила, при переправе с шестом - взаимная страховка верёвкой и само страховка с помощью шеста, который служит дополнительной точкой опоры.



Техника преодоления естественных препятствий разнообразна, как разнообразны и сами препятствия; кроме того, ТПЕП зависит от применяемых средств. Например, техника преодоления естественных препятствий при сплавах по рекам на байдарках, каноэ, плотах, лодках и катамаранах различна. При этом можно выделить и технику управления судами, и технику гребли, и технику прохождения собственно естественных препятствий: сливов, водяных валов, ям-бочек, шивер и порогов, водопадов, прижимов и других препятствий. То же разнообразие техники можно встретить во всех видах спортивного туризма. В лыжном туризме, например, к рассмотренным типам, видам и формам техники добавятся техника подъёма на лыжах по склону (лесенкой, ёлочкой, полу- ёлочкой) и техника спуска на лыжах с торможением лыжами (плуг, полуплуг и др.). Техника преодоления естественных препятствий в лыжном туризме отличается от техники преодоления тех же препятствий в пешеходном туризме прежде всего разными средствами передвижения.

Техника бивачных работ в лыжном туризме отличается от техники бивачных работ в пешеходном туризме из-за необходимости устанавливать бивак в лыжном походе на снегу, включая рытьё снежных пещер и постройку временного жилья из снега и лыж.

По тем же причинам различны техники страховки и спасательных работ в лыжном и пешеходном туризме. Имеет свои особенности и техника ориентирования в разных видах туризма. Однако многие элементы (части)

техники лыжного и пешеходного туризма, так же как и других видов туризма, одинаковы.

Основы тактики спортивного туризма.

В спортивном туризме под *тактикой* понимают выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели и решения конкретных задач в условиях туристских соревнований и походов. Средства в данном случае очень разнообразны. Например, они охватывают и туристское снаряжение, и основные действия туристов, непосредственно связанные с подготовкой и проведением похода.

Тактика сводится к умению принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях определённого вида спортивного туризма. Её основой является тактическое мышление, определяющее уровень тактической подготовленности туриста-спортсмена. Обычно тактику связывают с техникой и говорят о тактико-технической подготовленности туристов. Не отрицая возможности такого подхода, следует заметить, что теоретически тактика рассматривается нами в чистом виде как выбор и способ использования средств, зависимый только от количества и качества возможных комбинаций. Нет выбора - нет тактики, если только не считать отсутствие таковой тоже тактикой.

Реализация тактики в основном связана с физической и специальной подготовленностью туристов. Можно сказать, что это - дело техники. Если в основе тактики лежит определённый замысел, тактический план, выработанный до начала преодоления препятствия, то результат данной тактики будет определяться специальной и физической подготовленностью туристов. Если таковых недостаточно для реализации данной тактики, то и сама тактическая подготовленность оказывается недостаточной, так как в этих условиях необходимо было использовать другую тактику.

Сказанное не означает, что тактическую подготовленность можно оценивать по уровню технической или физической подготовленности. Например, при самом высоком уровне физической и технической подготовленности туристов неправильный выбор пути или времени преодоления препятствий (горных перевалов, рек и т.п.) может привести к аварийной ситуации. И наоборот, при низком уровне физической и технической подготовленности можно выбрать посильный и безопасный вариант пути, свидетельствующий о достаточной тактической подготовленности туристов. В общем случае выбор может быть оптимальным в данных условиях, и тогда можно говорить о хорошей тактике. И наоборот. Критерии оптимальности в каждом виде туризма, в индивидуальных и командных действиях туристов в разных условиях различны. Один из них - важнейший критерий максимизации уровня безопасности преодоления естественных препятствий при определённых ограничениях объективного и субъективного характера.

Можно сказать, что в спортивном туризме вся тактика в основном сводится к обеспечению безопасности туристских походов.

Тактику спортивного туризма можно классифицировать подобно технике. Во-первых, она делится по видам туризма, например горного или лыжного; во-вторых, по типам, видам и формам преодолеваемого рельефа. Так, тактика преодоления скального рельефа в значительной мере отличается от тактики преодоления снежно-ледового рельефа или горных рек. В-третьих, можно говорить о тактике бивачных работ, особенно в части их организации. Есть тактика страховки, поисково-спасательных работ, ориентирования на местности.

Уровень тактической подготовленности можно оценить, выделив основные составляющие тактической подготовленности, такие как умение выбрать:

- оптимальный план похода;
- запасные и аварийные варианты;
- вариант комплектования группы;
- вариант материально-технического обеспечения похода;
- вариант организации питания;
- вариант распределения обязанностей в группе до похода и в период движения по маршруту;
- походный режим по времени;
- походный нагрузочный режим;
- оптимальный вариант движения по маршруту;
- время преодоления локальных препятствий;
- варианты комплектования «связок»;
- технику преодоления локальных препятствий;
- технику страховки;
- технику бивачных работ;
- место бивака;
- технику поисково-спасательных работ, включая транспортировку пострадавшего;
- умение принять правильное решение в нестандартных ситуациях.

Все эти умения можно оценивать в подготовительный период предпоходной подготовки путём создания определённых ситуаций, практических или теоретических, моделирующих походные условия. По каждому показателю используется пятибалльная оценка. Интегральный показатель уровня тактической подготовленности туристов может быть получен на основе экспертных оценок по этим же составляющим.

ЛЕКЦИЯ № 4

Тема: Организация и проведение спортивных туристских походов.

ПЛАН

1. Определение цели и задач похода.
2. Схема организации спортивного туристского похода.
3. Формирование туристской группы (команды).
4. Запасные и аварийные варианты плана похода.
5. Выбор материально-технического обеспечения.
6. Личное и групповое снаряжение.
7. Специальное снаряжение.
8. Маршрутные документы.
9. Выбор продуктов питания для похода.
10. Энергетическая ценность продуктов.
11. Витамины и микроэлементы в походе.
12. Походная раскладка продуктов.
13. Режим питания.

Схема организации похода

Организация туристского похода начинается с определения цели, задач, способов достижения цели и решения задач. Например, туристский поход может быть рекреационной или спортивной направленности. В первом случае цель похода связана с активным отдыхом, а задачи определяются выбором средств туризма для достижения основной цели похода. Во втором случае доминирует спортивная составляющая похода, требующая определённых затрат психофизических сил, для решения задач безопасного преодоления технически сложных участков пути.

Результатом правильно организованного и проведённого туристского похода рекреационной направленности являются объективные и субъективные показатели восстановления и развития психофизических сил - повышается уровень физической работоспособности, снижается уровень тревожности и агрессивности.

Результатом сложного спортивного похода может быть определённое психофизическое утомление, связанное с реадaptацией и выходом на новый (более высокий, чем до похода) уровень функционирования организма. Совмещение определённого уровня спортивности и активного отдыха в одном туристском походе - практически выполнимая задача только в условиях несложных спортивных походов.

Схема организации спортивного туристского похода включает следующие события:

- 1 определение состава группы и распределение обязанностей;
- 2 определение руководителя группы (выбирается членами группы или назначается);
- 3 анализ и обобщение имеющейся информации - получение карт, кроки;

- 4 выбор района и сроков проведения похода;
- 5 разработка основного маршрута группы;
- 6 разработка запасных и аварийных вариантов маршрута;
- 7 составление календарного графика похода, определение контрольных пунктов и сроков;
- 8 получение подтверждения МЧС (администрации района) о возможности проведения похода;
- 9 составление списка группового снаряжения;
- 10 составление списка личного снаряжения;
- 11 составление списка продуктов питания;
- 12 подготовка и испытание группового снаряжения;
- 13 подготовка и испытание личного снаряжения;
- 14 подготовка и опробование продуктов питания;
- 15 завершение общетуристской подготовки членов группы;
- 16 завершение технической подготовки;
- 17 завершение тактической подготовки;
- 18 завершение подготовки по технике безопасности;
- 19 завершение топографической подготовки;
- 20 завершение физической подготовки;
- 21 завершение специальной подготовки;
- 22 завершение психологической подготовки;
- 23 завершение интегральной подготовки (участие в соревнованиях, тренировочные походы);
- 24 завершение врачебно-педагогического контроля;
- 25 разработка маршрутной документации - заполнение маршрутной книжки;
- 26 получение разрешения маршрутно-квалификационной комиссии;
- 27 выезд группы в район похода.

В работе по формированию группы (команды) можно выделить четыре проблемы:

- первая проблема связана с выполнением требований правил проведения соревнований спортивных походов по туристскому опыту;
- вторая проблема - комплектование группы единомышленников по отношению к цели похода и средствам достижения цели;
- третья проблема - психологическая совместимость участников группы;
- четвёртая проблема - формирование группы участников похода, примерно равных по функционально-физической подготовленности.

Запасные и аварийные варианты сопровождают всю схему основного плана похода. Запасные варианты планируют на случай ухудшения походных условий, повышения уровня опасности прохождения перевалов основного маршрута и по другим мотивам, не связанным с чрезвычайными обстоятельствами. Запасные маршруты, как правило, не снижают запланированной сложности похода. Аварийные маршруты планируют на случай необходимости, по тем или иным причинам, часто аварийного

характера, чтобы сойти с маршрута простейшим путём в кратчайшие сроки.

Выбор материально-технического обеспечения направлен прежде всего на подбор необходимого группового и личного снаряжения в оптимальных соотношениях по качеству и количеству этого снаряжения.

Общие требования к туристскому снаряжению: соответствие функциональному назначению, прочность, лёгкость, ремонтпригодность. Обычно в горных походах вес личного снаряжения, носимого в рюкзаке (спальник, запасная одежда и т.п.), не превышает 5 кг. Вес группового снаряжения может достигать 10 кг на человека (палатки, верёвки, крючья, примуса, топливо и т.п.). Оптимальный вариант материально-технического обеспечения в сочетании с хорошим планированием маршрута приводит к желательному варианту веса рюкзака не более 25 кг на мужчину и 20 кг на женщину в основной части маршрута. Учитывая разную комплекцию мужчин и женщин, можно предложить процентные отношения веса рюкзака к весу туристов на уровне 40% для мужчин и 35% для женщин. В таком случае мужчинам весом 70 кг можно порекомендовать рюкзак весом не более 28 кг, а женщинам весом 60 кг - рюкзак весом не более 21 кг.

Снаряжение, используемое в походных условиях, принято делить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение - это носильные вещи, спальные принадлежности, предметы личной гигиены и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, ложка, миска, рюкзак и т.п.).

Групповое снаряжение - это палатки, посуда для варки еды, топоры, пилы, маршрутные материалы, байдарки и другие предметы коллективного пользования.

Специальное снаряжение - это предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызвана спецификой того или иного способа передвижения (спасательные жилеты, верёвки, ледорубы и т.п.). Коротко рассмотрим особенности различных видов походного снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Личное и групповое снаряжение (общие положения)

Одежда. Основное требование к одежде - не допустить перегрева организма во время движения и охлаждения во время ночлегов, стоянок, привалов. При комплектации одежды для активного отдыха должен соблюдаться принцип трёх слоёв. Главный секрет его - в правильном подборе материалов, из которых состоит одежда.

Необходимо, чтобы самый первый слой отводил излишнюю влагу от тела, второй - проводил отведённую сырость дальше и сохранял тепло, а третий - выпускал конденсат наружу, не промокал и не продувался.

В настоящее время для первого слоя предлагаются разнообразные виды термобелья, для второго - одежда из тканей типа "Polartec" и наконец для третьего слоя (например, для курток и ветровок) - материал "Gore-Tex".

Применение синтетического термобелья оправдано и в жарком климате, поскольку нейтрализует раздражающее действие пота на кожу и хорошо вентилируется. Хорошо зарекомендовали себя на практике известные фирмы-

производители такого белья: *Levron, Morgan Mills*.

Обувь в зависимости от вида перемещения необходима прочная и желательно водонепроницаемая. Старая или рваная обувь может привести к травмам. Обязательно в обувь вкладывать сменные стельки из пенополиэтилена толщиной 3 мм. Кроме походной обуви необходимо иметь бивачную сменную обувь, чтобы ноги отдыхали. Это могут быть тапки или кроссовки. Особые требования - к обуви для совершения путешествий в горы.

Рюкзаки делят на разные группы, но основное деление, из которого во многом следует назначение рюкзака, - это объём, измеряемый в литрах. Для выезда на один день в лес, на природу подходит рюкзак 18-25 л. Далее следует группа рюкзаков объёмом от 30 до 55 л, предназначенные для непродолжительных походов, а также рюкзаки от 50 л используют как спортивные при недлительных восхождениях в горах или в походах на два-три дня. Спортивный рюкзак от 35 л должен уже иметь пояс, чтобы можно было разгрузить плечи, причём при примерке пояс должен быть не на талии, а на бёдрах, на костях таза, поскольку они могут выдержать длительную нагрузку, а если основное давление приходится на плечи, то достаточно быстро возникает компрессия позвоночника, начинает болеть спина и появляются прочие неприятности.

Рюкзаки от 60 до 90 л уже могут называться серьёзными походными рюкзаками, рассчитанными в зависимости от конструкции на походы разной длительности и сложности, а объём от 100 до 140 л имеют экспедиционные рюкзаки для длительных зимних походов или же необходимы туристам-водникам для переноса байдарок.

Спальный мешок. Основой для комфортного сна в полевых условиях является спальный мешок. В спальнике нет второстепенных деталей, важен и материал, из которого он сшит, и покроем, и наполнитель.

По покрою существуют два основных типа спальников. Это спальники-одеяла, которые могут быть разложены как одеяло, и спальники-коконы, имеющие более анатомическую форму, суженную к ногам. Для серьёзных горных туристских походов, восхождений используют коконы, в них меньше потери тепла, поскольку короче молния; в экстремальных ситуациях используют короткий спальник до пояса, который называется «нога», а сверху одевают куртку. В лыжном туризме используют коллективные спальники, которые специально шьют для лыжных походов.

Все современные спальники, как правило, имеют снаружи синтетическую ткань, а внутри - натуральную. Натуральные материалы, идущие на спальники, - это обычно чистый хлопок или хлопок в сочетании с чем-либо. Такие спальники более тяжёлые по весу, легче впитывают влагу, менее изнаноустойчивые и опять-таки более подходят для недалёких поездок на машине, поскольку они просто эстетически напоминают постель, более мягкие, приятные на ощупь, не шуршат, также они необходимы людям, страдающим аллергией на синтетику. Синтетические спальники более лёгкие, относительно защищены от намокания, более изнаноустойчивые и их легче стирать.

И наконец, основное деление спальников - наполнители. Первая группа - это спальники пуховые. Всем хорошо известны достоинства пуха как утеплителя, но основным параметром выбора является качество самого пуха, а не его количество. Также, у пуха есть свои минусы - его невозможно использовать в условиях повышенной влажности, поскольку, несмотря на природную смазку, несмотря на специальные пропитки, пух отлично всё впитывает и очень плохо сохнет. Поэтому для зимних походов по районам с умеренной влажностью пуховый спальник великолепен, а в остальных случаях необходимо выбирать другие наполнители.

Личные мелочи - это кружка, ложка, миска, нож, индивидуальные средства гигиены, туалетные принадлежности, компас, фотоаппарат, очки, пенополиуретановый коврик для сна и маленький для сидения и многое другое. Количество мелочей, как правило, обратно пропорционально сложности и длительности путешествия. Когда группа пытается максимально уменьшить вес рюкзаков, то некоторые вещи могут стать групповыми (фотоаппаратура, компасы и пр.) и должны контролироваться руководителем.

Палатки - должны быть лёгкими, прочными, непромокаемыми и обеспечивать максимум удобств при минимальных размерах. Их две основополагающие группы: однослойные и двухслойные. В однослойной палатке от внешнего мира человек отделён только тонкой, желательна непромокаемой тканью, а двухслойная состоит из внешней - непромокаемой и внутренней - лёгкой, дышащей. Однослойные палатки, выполненные из непромокаемых синтетических материалов, как, например, *PoliamidRipstop* и др., имеют ряд преимуществ, самые главные из которых - это лёгкость и компактность. А основной проблемой однослойных палаток является конденсат, который при непродуманной конструкции скапливается на стенках палатки и капает на лежащих людей.

При выборе однослойной палатки обязательно обратить внимание на ткань. Если это непромокаемый, недышащий материал, то совершенно необходима продуманная система вентиляции, т.е. должны быть сетчатые отверстия со всех сторон палатки, сверху и снизу. Наиболее известные фирмы, такие как *VAUDE* (*фойде или вауде*), *MARMOT* (*мармот*), *BIBLER*, производят однослойные палатки с использованием мембран - *GORE-TEX*, *SYMPA-TEX* и т.д. Эти палатки представляют собой вершину человеческой мысли, очень лёгкие (1800-1900 г), «дышат», поэтому нет конденсата, но, как всё хорошее, очень дороги.

Все же наибольшее распространение получили многочисленные виды двухслойных палаток как более дешёвые и функциональные. По форме двухслойные палатки делят на куполообразные, «полубочки», «двухскатные» и шатровые, исключение составляют огромные кемпинговые палатки, которые имеют форму многокомнатных домов с окнами и коридорами.

Тент. На материал тента обрушивает испытания погода, т.е. палящие лучи солнца, проливные дожди, снег, град, поэтому основные требования к тенту - прочность, непромокаемость, лёгкость и тонкость.

Самыми распространёнными материалами для тентов сейчас являются

POLYESTER с нанесением полиуретанового слоя, *NYLON-TAFFETA* и силикон (ткань из полимера сложного эфира с нанесённым слоем силикона). Эти материалы при высоких прочных показателях достаточно тонкие, их можно компактно свернуть и упаковать.

Посуда и костровое хозяйство - это набор котлов, как правило, на 4, 6 и 8 л, вставляющиеся один в другой. Лучше всего, если они сделаны из нержавеющей стали. Иногда путешественники самостоятельно изготавливают посуду из лёгких титановых сплавов. Костровое хозяйство - это набор из стального троса длиной до 5 м и толщиной не менее 3 мм и набора крючьев, закреплённых на тросе, чтобы они не потерялись. В беслесных зонах используют бензиновые примуса типа «Шмель» и газовые горелки, как правило импортные.

Все, кому небезразличны экологические аспекты, знают, что бутан и пропан не опасны для окружающей среды, в этом топливе нет серы, неблагоприятной для леса.

Если планируется организовывать ночлеги в лесной зоне, то ещё необходим топор, а лучше два, и двуручная пила. В состав группового снаряжения обычно входят медицинская аптечка и походный ремонтный набор (иголки, нитки, ножницы, шурупы, плоскогубцы, отвёртка, запасные детали для ремонта примуса, клей и т.п.). Кроме того, к групповому снаряжению относят маршрутные материалы, карты, электрические фонари, запасные батарейки, рыболовные снасти и другие предметы общего пользования.

После формирования **спортивной** команды (группы), и после консультаций, выбора маршрута, подбора снаряжения группа готовит маршрутные документы и представляет их в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), которая после тщательной и квалифицированной проверки знания маршрута и готовности группы выпускает её на маршрут. Не вдаваясь в подробности правил СТ и механизмы обеспечения безопасности, следует сказать, что, получив маршрутную книжку, группа сообщает в местную (района путешествия) службу МЧС о выходе на маршрут.

После возвращения из похода группа составляет отчёт. МКК его принимает, далее происходит судейство достигнутых группами результатов на чемпионатах разных уровней и как итог – награждение и оформление разрядов и званий.

Неорганизованные «дикие» туристы, с большим риском для себя самостоятельно проходят этапы подготовки и прохождения сложных туристских маршрутов. Без регистрации в местных органах МЧС, при отсутствии контрольных сроков выхода на маршрут и возвращения, группа т.е. необоснованно рискует здоровьем, а порой и жизнью.

Надо отметить следующее, что по экспертным оценкам доля «дикого» туризма в разные годы превышала потоки организованного туризма в 3–9 раз. Это очень большая цифра и огромное поле деятельности для федераций СТ и государства. Причин такого поведения «диких» туристов много, это общий низкий уровень жизни, менталитет дикого рынка, отсутствие государственных

вложений, социальных технологий и туристских клубов; дорогой транспорт, непрозрачность туристского пространства и многое другое.

Аптечка туриста. Первая помощь

Из числа лекарственных средств, не требующих назначения врача, рекомендуется взять с собой следующие:

- жаропонижающие - амидопирин, парацетамол, аспирин;
- от головной боли - темпалгин, анальгин, цитрамон;
- антибиотики от простуды - бисептол или эритромицин;
- от расстройства желудка или для нейтрализации его последствий - активированный уголь, марганцовку, фестал, имодиум, бактисубтил;
- от аллергии (антигистаминные препараты) - супрастин, тавегил, кларитин, фенкарол, диазолин (некоторые из них вызывают сонливость и замедленную реакцию);
- для лечения ожогов и отморожений - синтомициновую мазь или эмульсию;
- при воспалительных глазных заболеваниях - 20% раствор альбуцида;
- укачивания в транспорте - бонин;
- защитный крем от солнца и средство от солнечных ожогов; при сильных ожогах хорошо помогают пантенол и бальзам «Спасатель»;
- сердечные капли, даже если проблем с сердцем никогда не было,

В походе также понадобятся небольшие ножницы, лейкопластырь, йод или зелёнка, бинт, салфетки.

При формировании аптечки имейте в виду, что в ней не должно быть лекарств, которые ваш организм не воспринимает.

Помните о лекарственных растениях, которыми богата лесная аптека.

Целительным кровоостанавливающим и противовоспалительным действием отличаются подорожник и лопухи.

Желудочно-кишечные заболевания можно успешно лечить отварами из коры дуба, плодов черёмухи, плодов и листьев облепихи, а также соком и свежими плодами рябины.

Ожоги кожи лечат сухими листьями клевера, которые предварительно следует обдать кипятком и завернуть в марлю.

При простудных заболеваниях помогают цветы калины, корни девясила, плоды и сухие ветки бузины. Отвар после десятиминутного кипячения приобретает целебные свойства.

Организация питания в походе

Выбор продуктов питания для похода осуществляют по двум основным параметрам:

- калорийности с учётом оптимального соотношения белков, жиров и углеводов;
- весовым характеристикам.

Сказанное не означает, что вкусовые характеристики, удобства приготовления, хранения и транспортировки не имеют значения.

Общая закономерность в выборе питания следующая:

- калорийность питания возрастает с повышением сложности походов от 3000 до 6000 ккал в день на человека;
- весовые характеристики продуктов питания снижают с повышением сложности походов от 1,5 кг до 0,5 кг в день на человека;
- оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов изменяется несущественно и может быть принято в пропорциях 1:1:4 соответственно.

Следует отметить, что в горных походах, с повышением уровня высоты происходят значительные индивидуальные изменения в усвояемости продуктов питания, аппетите и желании поесть ту или иную пищу. Например, на высотах более 6000 м калорийность питания по уровню усвоения, как правило, не превышает 1500 ккал. Аппетит в целом снижается. Появляется желание в острой пище (килька в томате, икра осетровых рыб и т.п.).

Выбор оптимального набора продуктов питания по калорийности, весовым характеристикам, вкусовым качествам, удобствам хранения и транспортировки; распределение продуктов по дням, транспортировочным наборам для участников, разным комплектам для завтраков, обедов, ужинов и перекусов - сложная тактическая задача.

Основные положения рационального питания изложены в теории сбалансированного питания академика А.А. Покровского. Им установлено, что в организм человека с продуктами питания должны поступать необходимые вещества - белки, жиры, углеводы, минеральные соли, микроэлементы и витамины не только в нужных количествах, но и в определённых оптимальных для усвоения соотношениях.

Белки представляют основу структурных элементов клеток и ткани живых организмов. С помощью белков осуществляются основные физиологические функции. Важна роль белков и в повышении устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Основные источники животного белка - сыр, творог, молоко и молочные продукты, яйца, мясо, хлеб.

Жиры служат основным источником энергии для организма. Жирные кислоты входят в состав клеточных образований - мембран, гормонов, нервной ткани. Образую с белками комплексные соединения, жиры способствуют клеточному обмену веществ. Основные источники жиров - различные виды растительных масел, а также сливочное масло и маргарины.

Углеводы наряду с жирами являются основными источниками энергии. Суточная потребность в углеводах для взрослого человека - от 400 до 500 г. Основные источники углеводов - сахар, мёд, различные крупы, хлеб, шоколад.

При интенсивной работе мышцы получают энергию за счет окисления сахара - углевода, содержащегося в крови. При длительной работе уровень содержания сахара в крови падает ниже нормы, что ведет к снижению работоспособности, появлению чувства усталости. Дальнейшее понижение концентрации сахара в крови вызывает серьезное расстройство высшей нервной деятельности: нарушается координация движений, речь становится бессвязной и т.д. Такое явление называется гипогликемией. Чтобы избежать этого, во время длительной нагрузки необходимо потребление сахара.

Если в полном покое на поддержание жизнедеятельности человек

затрачивает в среднем около 1 ккал в час на один килограмм массы тела, то во время движения в походе с рюкзаком массой 10-15 кг эти затраты увеличиваются до 400 ккал в час. В среднем в сутки в несложном походе по равнине юный турист расходует 2,5-3 тыс. ккал. Отметим, что расход энергии зависит от тренированности туриста. При привыкании организма к физическим нагрузкам затраты энергии уменьшаются.

Для нормального самочувствия, гарантирующего безопасность туриста, затраты энергии надо восполнять. Практика показала, что человеку достаточно одного килограмма продуктов в день. При разумном подборе продуктов дневную норму можно уменьшить до 700-800 г в сутки.

Энергетическую мощность пищевых продуктов принято выражать в ккал на 100 г съедобной части. Как правило, такие данные приводятся в виде таблиц, полученных экспериментальным путём (см. табл.).

Энергетическая ценность некоторых продуктов

Продукты	Ккал	Продукты	Ккал
Масло	899	Колбаса	473
Масло топленое	887	Сыр	400
Масло сливочное	748	Молоко сухое	475
Орехи грецкие	621	Молоко сгущённое	315
Шоколад	540	Сахар	374
Халва подсолнечная	516	Крупы разные (в среднем)	330

Витамины играют важную роль в регулировании химических и физиологических процессов, особенно связанных с созданием и восстановлением клеток и тканей, а также процессов обмена веществ. Недостаток витаминов в пище может привести к болезненным расстройствам общего и специфического характера. Витамины подразделяют на две группы: *водорастворимые* и *жирорастворимые*.

Минеральные вещества (микроэлементы) необходимы для регуляции обменных процессов. Так, натрий, калий и хлор поддерживают неизменным солевой состав крови. Из всех микроэлементов человек более всего потребляет натрий в виде поваренной соли. Основными источниками калия являются соя, фасоль, шпинат, щавель, горох, картофель. Кальцием богаты сыры, укроп, петрушка, соя. Магний содержится в ячмене, сое, пшенице, сушёных грибах. Главными поставщиками фосфора являются соя, горох, творог, сыры.

Организация питания в однодневном походе не вызывает каких-либо сложностей. Самый простой вариант - взять с собой бутерброды и другие продукты, не требующие приготовления: вареную картошку, яйца, фрукты, печенье и т.д. Не следует брать с собой в теплое время года скоропортящиеся продукты, а зимой - фрукты. На биваке все продукты складывают на общий стол. На костре можно вскипятить воду, заварить чай и перекусить.

Что касается многодневных походов, продукты должны иметь малый вес, быть калорийными и легкоусвояемыми. Обычно используют продукты, максимально подготовленные к употреблению, - пищевые концентраты и консервы. Они не содержат пищевых отходов, минимальны по объему и весу,

могут храниться длительное время без холодильных установок. Способы приготовления этих продуктов (они указаны на упаковке) очень просты и доступны любому подростку, не имеющему кулинарных навыков.

Все выше перечисленные компоненты полноценного питания, строго говоря, следует учитывать при составлении *походной раскладки продуктов*. Необходимо найти оптимальное соотношение между весом и калорийностью, стоимостью и сохранностью продуктов, а также соотношение между белками, жирами, углеводами и насыщенностью витаминами и микроэлементами.

Набор продуктов для путешествия должен включать в себя максимальное разнообразие и в идеале учитывать индивидуальные вкусовые пристрастия большинства членов группы. Раскладка продуктов в целом должна иметь вес на одного человека в день не более 1000 г. При этом необходимо помнить, что получаемая при этом калорийность суточного рациона (взятая из соответствующих таблиц) не должна быть меньше 3000-3500 ккал.

Незаменимый продукт в походе - тушенка. Однако при калорийности 220-349 ккал на 100 г процент ее усвояемости всего 32-47%. Высокой усвояемостью, до 90%, отличаются сублимированные (высушенные в замороженном состоянии при глубоком вакууме) продукты. Масса таких продуктов в 3-4 раза меньше массы исходного сырья, и храниться в упакованном виде они могут длительное время. Продукты сублимационной сушки (мясо, рыба, творог, сыр, ягоды и др.) значительно быстрее восстанавливают свои первоначальные свойства, чем продукты обычной сушки.

Но помимо калорийности питание должно быть еще и сытным. При стремлении выиграть в весе продуктов может получиться так, что туристы уже вскоре после еды начнут жаловаться на пустоту в желудке, на недоедание, хотя и получают достаточно калорийную пищу. Поэтому для походов наиболее оправданно весовое соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4, при котором пища достаточно питательна и не очень утяжеляет рюкзак. В зимнее время, когда дополнительно расходуется энергия на обогрев тела, наилучшее соотношение 1:2:4.

И конечно, продукты по возможности должны быть вкусными и разнообразными. В походе у туристов пользуются большим спросом различные вкусовые добавки, приправы, специи, лук, чеснок.

Режим питания в походах может быть разным. Он зависит прежде всего от времени совершения путешествия, тактического плана дневного перехода и привычек группы.

В настоящее время всё более широкое признание в зимних походах получило трёхразовое питание с 5-6-часовым разрывом между приёмами горячей пищи, что соответствует привычному режиму питания. При хорошей организации обеденный перерыв с приготовлением первого, второго блюд и чая занимает не более 1,5 часа, а первого и чая - до 1 часа. Как показывает практика, после такого обеда и отдыха группа легко преодолевает вторую

половину дневного перехода и останавливается на бивак в состоянии, позволяющем, если потребуется, без особого переутомления пройти еще несколько километров или выполнить какую-то трудоёмкую работу.

При трёхразовом горячем питании распределить продукты наиболее целесообразно следующим образом: завтрак - 35%, обед - 30%, ужин - 25%, остальные 10% составят «карманное питание». Продукты, богатые клетчаткой, следует использовать в завтрак и обед, что будет способствовать более длительному ощущению сытости между приёмами пищи.

Важно, чтобы завтрак был калорийным (около 30-35% общей калорийности суточного рациона), небольшим по объёму, легкоусвояемым. Завтрак должен обеспечить работоспособность туриста в первой половине дня, ведь, как правило, на утренние часы планируются сложные участки маршрута. Не стоит на завтрак пить крепкий кофе или какао, они поднимают кровяное давление. К тому же при интенсивной работе быстро появляется чувство жажды. Лучше выпить кружку чая.

Для поддержания нормальной работоспособности перед выходом на маршрут выдается «карманное» питание (5-10 % суточной калорийности), состоящее из богатых углеводами продуктов с высокой усвояемостью. Это могут быть сахар, конфеты, шоколад, сухофрукты. Зимой многие завхозы раздают сухарики, дольки чеснока. Каждый турист кладет свою порцию в карман и употребляет по мере необходимости.

В послеобеденный период продолжительность движения или учебно-тренировочных занятий, как правило, не превышает 3 часов. Поэтому цель обеда - восстановление израсходованных организмом веществ и энергии. При этом предпочтительнее жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводсодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, экстракты и соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим содержанием жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва). С одной стороны, такой набор позволит быстро восстановить силы, с другой - даст запас энергии до ужина. Калорийность обеда - 30-35%.

Значение ужина - полностью восстановить затраченную до обеда энергию (чего нельзя достигнуть только обедом), подготовить организм к работе и движению на следующий день. Необходимо, чтобы ассортимент продуктов, включаемых в ужин, способствовал восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводных запасов. Вместе с тем на ужин не следует употреблять продукты, надолго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и деятельность желудочно-кишечного тракта. Для этого можно рекомендовать блюда, богатые белками и углеводами: белые каши, мясо, сыр, макароны. Калорийность ужина - 25%.

Такое распределение калорийности питания примерное. Никому не придет в голову при подготовке несложного многодневного похода скрупулезно считать калорийность завтрака, обеда и ужина. Но в целом придерживаться этих норм следует.

На дневках, когда нет необходимости спешить с приготовлением пищи, можно подумать о более разнообразном и вкусном питании. Здесь у

туристских групп свои традиции.

В горных и водных путешествиях, при путешествиях в условиях полярной ночи или в начале зимы, а также в осеннее межсезонье, когда день ограничен несколькими часами светлого или сумеречного времени, наиболее приемлемо двухразовое горячее питание.

Существуют различные методы расчёта необходимого количества продуктов. Самый простой, но вполне приемлемый из них следующий:

1) составить меню с учётом пожеланий группы и повторяемостью, например, через 4-5 дней;

2) подсчитать калорийность и вес каждого дневного рациона на человека; при недостаточной калорийности или превышении запланированного веса произвести замену;

3) подсчитать общее количество продуктов каждого вида на весь поход;

4) определить, какие продукты взять с собой, а какие можно докупить;

5) распределить закупку продуктов между участниками.

Приведем пример меню для пятидневного похода. Допустим, планируется двухдневный цикл (т.е. два варианта меню: на первый, третий и пятый день - вариант 1; на второй и четвертый день - вариант 2).

Вариант 1 (1, 3, 5-й день)	Норма на 1 чел., г	Вариант 2 (2, 4-й день)	Норма на 1 чел., г
<i>Завтрак</i>		<i>Завтрак</i>	
Рис	80	Гречка	80
Тушенка	50	Тушенка	50
Сухари (хлеб)	15	Сухари (хлеб)	15
Чай	4	Чай	4
Сахар	50	Сахар	50
Конфеты	30	Конфеты	30
Пряники	50	Печенье	50
<i>Обед (перекус)</i>		<i>Обед (перекус)</i>	
Сало	50	Колбаса копченая	50
Сыр	50	Шпроты	30
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	75
Сухофрукты	50	Халва	50
Баранки	50	Сухофрукты	50
<i>Ужин</i>		<i>Ужин</i>	
Суп овощной	60	Суп рисовый	60
Рожки	70	Пшено	80
Молоко сухое	20	Молоко	20
Какао	10	Чай	10
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	50
Печенье	50	Вафли	50

После того как готово меню на определенный цикл, надо посчитать количество каждого продукта на весь поход. Сделать это несложно - норма закладки выбранных продуктов на человека в день умножается на количество членов группы и затем на количество раз использования их.

Кроме того, необходимо определить состав и количество продуктов на каждого участника в качестве неприкосновенного запаса. В него входят высококалорийные продукты, по весу не более суточного рациона, готовые к употреблению без варки и разогревания.

№ п/п	Наименование продуктов	Норма на 1 чел. на 1 прием пищи, г	Норма на группу, г	Кол-во раз использования	Всего, г
1.	Рис	80	800	3	2400
2.	Тушенка	100	1000	5	5000
3.	Сахар	50	500	10	5000
4.	Конфеты	50	500	5	2500
5.	Пряники	50	500	3	1500
6.	Сало	50	500	3	1500
7.	Сухари	15	150	15	2250
...	и т.д.

Возможности пополнения продуктов за счёт «даров природы»

Направляясь в поход, ни в коем случае нельзя рассчитывать на пополнение продовольствия за счёт охоты и рыбной ловли. В сложных походах для этого не хватает времени, а в случае охотничьих и рыболовецких неудач и совсем невозможно получить серьёзное подспорье в питании. Однако в таёжном походе либо сплаве по труднодоступной реке туристы обязаны иметь рыболовные принадлежности, а иногда, и весьма желательно, ружьё. И то, и другое может оказаться незаменимым в случае возникновения аварийной ситуации.

При подготовке маршрута руководитель обязан выяснить: какая рыба, в какое время водится в расположенных по маршруту водоёмах, на что она предпочитает клевать; какие грибы и ягоды во время путешествия по данному району должны созреть; урожайным на «дары природы» считается год вашего путешествия или нет. Пренебрегать всем этим, конечно, не стоит. Поскольку летом в тайге опытный человек всегда может прокормиться грибами, ягодами, орехами, рыбой и дичью.

Водно-солевой режим для туристов имеет большое значение. Вода обеспечивает правильный обмен веществ. Это возможно только при достаточном количестве воды в организме. При тяжёлых физических нагрузках, при высокой температуре воздуха потери воды возрастают. Недостаток воды сгущает кровь, тем самым затрудняет её продвижение по сосудам и работу сердца. Потеря воды в количестве 1% массы тела вызывает жажду, недостаток 5% от массы тела может привести к обмороку, нехватка же воды

более 10% от массы тела ведёт к смерти от иссушения. Избыточный приём воды также нецелесообразен, так как при этом увеличивается нагрузка на сердце, усиливается работа почек, возрастает потоотделение, снижается работоспособность и выносливость.

Утром, перед началом движения, пить надо немного, не более 0,3-0,5 л, а во время движения до дневного отдыха воздержаться от обильного приёма воды, ограничившись одним-двумя глотками во время кратковременного отдыха. Основной приём воды - перед ночным отдыхом.

Расфасовка продуктов.

Вопросы транспортировки продуктов, их упаковка и вес имеют большое значение. Грамотная подготовка и упаковка продуктов позволяют предохранить их от порчи и, следовательно, уберечь туристов от отравления. Кроме того, при правильной упаковке продукты полностью, без потерь используются при приготовлении пищи, что позволяет легко вести учет их расходования.

Большинство продуктов (крупы, сахар, мука, сухое молоко, чай, кофе, какао, соль, сода) требуют герметичной тары, поэтому их упаковывают в два мешочка: внешний матерчатый мешок предохраняет внутренний, полиэтиленовый, от случайных повреждений. Мешочек из полиэтилена должен быть немного большего размера, чтобы он не испытывал разрывной нагрузки. На матерчатых мешочках надо сделать надписи, чтобы не тратить понапрасну время на отыскивание нужных продуктов.

В настоящее время наиболее рациональным считается «контейнерный» способ транспортировки продуктов, при котором дневную норму каждого вида упаковывают сначала в отдельные, а затем в общий контейнер. В качестве контейнеров удобнее всего (особенно для сыпучих продуктов) использовать пластиковые бутылки из-под воды. Этот способ имеет ряд преимуществ: завхозу каждый раз не нужно говорить, у кого, сколько и каких продуктов взять, упрощается учёт расхода их. Некоторые неудобства возникают, когда в особо напряжённые дни требуется усилить питание. В этом случае приходится «разорять» рацион другого дня или иметь небольшой резерв.

Важное место занимает *транспортировка и хранение продуктов*. Существуют два направления в упаковке продуктов: по наименованиям (например, крупы, сахар или сухари) в отдельных мешочках и по варкам или по дням, где в одной упаковке содержится весь дневной набор продуктов. Второй вариант более прост при использовании его в полевых условиях, но требует большой подготовительной работы по фасовке.

При транспортировке продуктов необходимо позаботиться о том, чтобы гигроскопичные продукты (соль, сахар, крупы) были недоступны воде и упакованы в полиэтилен. Также нужно стараться, чтобы у одного участника не оказались продукты одного наименования: в случае аварии можно всей группе лишиться, например, запаса сахара или соли.

На сложный маршрут редко берут хлеб, чаще используют сухари. Вместо сахарного песка удобнее использовать рафинированный сахар, упакованный в коробки.

Мясные и рыбные продукты. В поход нужно брать консервы в жестяных банках, так как стеклянные банки тяжелы и могут разбиться. Банки рекомендуется предварительно осмотреть - нет ли на них вздутий, так называемого бомбажа, который может быть связан с накоплением газов в результате жизнедеятельности вредных микроорганизмов. Такие консервы опасны для здоровья. Нельзя приобретать консервы с истекающим сроком хранения.

Сало, сыр, копченую колбасу упаковывать в полиэтилен нельзя: они «задыхаются» без доступа воздуха. Их надо заворачивать в ткань (марлю), смоченную в густом водном растворе поваренной соли и затем высушенную.

Колбаса полукопченая при нормальной температуре воздуха сохраняется довольно долго. Чтобы поверхность колбасы не заплесневела, ее надо смазать жиром. Ни в коем случае нельзя брать скоропортящиеся вареные колбасы.

Масло и молочные продукты. Растительное масло лучше сразу приобретать в пластиковых бутылках. Сливочное масло быстро портится, поэтому его нужно перетопить и перелить в пластиковые бутылки.

Продукты с просроченным сроком хранения, с нежелательными пищевыми добавками лучше не брать в поход.

ЛЕКЦИЯ № 5

Тема: Организация и проведение туристских соревнований.

ПЛАН

1. Цели и задачи туристских соревнований.
2. Положение о мероприятии.
3. Подготовка и проведение туристских соревнований.
4. Создание судейской коллегии.
5. Выбор места проведения мероприятия.
6. Снаряжение и инвентарь.
7. Организация питания участников и судей.
8. Медицинское обеспечение соревнований.
9. Открытие соревнований.
10. Организация досуга участников.
11. Награждение победителей.
12. Обеспечение безопасности участников соревнований.
13. Обеспечение участников картографическим материалом.
14. Организация информации.

Туристские соревнования - одна из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время.

Туристские соревнования учащихся значительно отличаются от соревнований взрослых, так как в них учитывают возрастные особенности, а главное - небольшой туристский опыт участников, команды которых, как правило, комплектуются из учащихся одного класса и возглавляются учителем, не имеющим зачастую большого туристского опыта. В связи с этим правила соревнований существенно облегчены в части судейства, однако организационная сторона соревнований намного усилена, так как к проведению соревнований школьников подключается большое число различных организаций.

Положение о мероприятии. Основным документом, регламентирующим проведение слета или соревнований, является *Положение*. Очень важно, чтобы Положение было готово заблаговременно, так как команды, готовящиеся к участию в соревнованиях, должны знать, что их ожидает. При разработке Положения и программы надо исходить из конкретных целей, задач и возможностей проводящей организации и уровня подготовки участников. Нельзя слепо переносить программу и условия областных соревнований на коллективы физкультуры, ведь организационные, судейские, материальные возможности различны, тем более несопоставим опыт их участников. Положение об областном, городском слете или соревнованиях должно быть направлено в организации не позднее чем за два месяца до их начала и освещать следующие вопросы.

Цели и задачи соревнований. Нередко этот раздел положения

переписывается из года в год без изменений, хотя вся программа должна быть подчинена целям и задачам, которые ставятся перед конкретными соревнованиями. На самом массовом уровне - это прежде всего пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, а на высшем уровне - проверка подготовленности и выявление сильнейших команд.

Время и место. Указывают дату проведения, время прибытия команд, место проведения, способы подъезда, дату и место проведения совещания представителей.

Руководство подготовкой и проведением. Разъясняется, кто отвечает за вопросы организационной подготовки соревнований, на кого непосредственно возлагается проведение соревнований, сообщается состав главной судейской коллегии (главный судья и главный секретарь).

Участники. Определяются команды-участницы, их возрастной и количественный состав, уровень туристской подготовки. При участии в соревнованиях нескольких возрастных групп необходимо указать, что переход в старшую возрастную группу возможен только при наличии специального допуска врача и тренера. На школьных и районных соревнованиях возрастные группы чаще всего комплектуются по классам - учащиеся 5-6-х, 7-8-х классов и т.д. На соревнованиях более высокого ранга группы комплектуются из участников определенных годов рождения.

Программа. Уточняются соревновательная и конкурсная программы, даются характеристики дистанций, количественный состав команды для участия в каждом виде. Желательно конкретно указать распределение видов программы по дням.

Определение результатов и награждение. По каждому виду программы формулируются принципы распределения мест и зачетных очков, причем это должно делаться в соответствии с правилами. Обязательно оговаривается система определения мест в комплексном зачете, при этом указывается, какому виду дается преимущество в случае равенства мест-очков. Необходимо указать, как будут учитываться результаты команд, не принявших участие в каком-либо виде программы, а также сошедших или снятых с дистанции. Указывается какими наградами будут отмечаться команды-призеры, а также отдельные участники.

Документация и сроки ее подачи. Указывается срок подачи предварительной заявки на участие и именной заявки на команду. Здесь же, при необходимости, должны быть указаны требования по предоставлению других документов: паспортов участников или свидетельств о рождении, разрядных документов, командировочных удостоверений руководителей.

Условия приема участников. Разъясняются условия размещения участников (особенно если планируются полевые условия), приготовления пищи (на костре или на примусах), а также перечень снаряжения или оборудования, необходимого для участия в соревнованиях и конкурсах. В случае предоставления судейского снаряжения это должно быть оговорено в положении.

Финансирование. Указывается, какие расходы несут организаторы соревнований и командирующие команды организации. Этот раздел является основой для материального обеспечения команд, поэтому должны быть указаны все виды расходов: питание в пути и на соревнованиях, проезд, оплата провоза багажа, стартовая плата и др.

Так как в Положении трудно подробно осветить порядок проведения и особенности видов соревнований, к нему рекомендуется добавить условия проведения каждого вида соревнований, в которых оговаривается порядок организации, количество этапов, длина дистанции, действия участников, необходимое снаряжение, система судейства, подведение итогов. Можно сообщить, что перечень этих этапов примерный, возможны изменения, которые будут доведены до сведения участников на месте. Подробно разработанные условия помогут командам в подготовке к соревнованиям, облегчат работу судьям, которые таким образом получают техническое задание, исключают различные толкования спорных случаев участниками и судьями. Условия лучше выслать вместе с Положением, но если по разным причинам сделать это не удастся, разослать позже, но желательно до первого совещания с представителями, чтобы снять вопросы, которые могут возникнуть вследствие неясностей в Положении.

Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований

Мероприятие пройдет нормально, без срывов и проблем у организаторов и судей, если его будут готовить заблаговременно, по определенному плану, выполнение которого должна четко контролировать проводящая организация.

Создание судейской коллегии

Главная судейская коллегия соревнований комплектуется заранее, принимает участие в выборе места соревнований, разработке условий, планировании дистанций, а главное - в комплектовании судейских бригад.

На туристских соревнованиях школьников чаще всего главными и старшими судьями назначаются люди, имеющие туристский опыт, а рядовыми судьями - туристы, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях.

Для того чтобы судейство прошло на высоком уровне, необходимо перед началом соревнований провести установочный семинар, на котором подробно осветить все вопросы проведения соревнований, сформировать бригады судей, отработать систему взаимодействия между ними. Лучше всего, если состав бригад старта, финиша, секретариата, информации не будет меняться при проведении различных видов, что позволяет бригадам работать четко и организованно и приучает участников соревнований к определенным требованиям.

Во время многодневных соревнований рекомендуется вывешивать в судейском лагере список всех судей и график их работы с указанием конкретных обязанностей на различных видах и этапах. Это позволит судьям четко знать свое место, а главному судье - при необходимости оперативно переводить судей с одного участка на другой.

Место проведения соревнований

Правильный выбор места соревнований играет большую роль в их успешном проведении. Обычно здесь приходится выбирать: место может устраивать организаторов, но быть не очень удобным для постановки дистанций, или, наоборот, идеальные условия для постановки дистанций, но сложности с подъездом и решением других организационных вопросов. При проведении соревнований надо останавливаться на первом варианте, так как интересная дистанция может быть поставлена хорошим начальником - мастером своего дела на любой местности, а вот отсутствие хороших подъездных путей на случай эвакуации лагеря или заболевшего участника может стать серьезной проблемой для организаторов. Организаторы обязаны предусмотреть возможность плохой погоды, когда при затяжных дождях резко меняется проходимость дорог, а вероятность срочной эвакуации участников возрастает.

При выборе места соревнований необходимо наличие следующих факторов: поляны или редкого леса (ровный участок) для постановки лагеря, торжественных церемоний, проведения различных спортивных мероприятий; реки или ручья, других источников воды для приготовления пищи, мытья посуды, умывания участников; дороги для завоза на поляну продуктов и дров, заезда машины «скорой помощи» и другого транспорта; дров для приготовления пищи на кострах; картографического материала для подготовки и проведения соревнований; близкого расположения стационарного лагеря, профилактория или базы, имеющих телефонную связь, от которых можно подвести электричество к лагерю соревнований и в помещении которых можно провести ряд мероприятий в случае плохой погоды.

Если такое место есть на примете, организаторы с представителями главной судейской коллегии должны выехать в район соревнований, уточнить все организационные моменты, сделать предварительную планировку поляны, узнать, кто является землепользователем данного участка, встретиться с лесниками. После того как место предварительно выбрано, необходимо получить письменное согласие местных органов власти на проведение соревнований в данном районе. При выборе места надо помнить, что, если в этом районе велись бои во время войны, необходимо получить консультации в военкомате о наличии взрывоопасных предметов, а в случае необходимости - вызвать саперов для проверки местности.

Наиболее удобен вариант, когда есть два-три традиционных места, которые поочередно используются для проведения соревнований. В этом случае легче решаются организационные и судейские вопросы.

Для лагеря участников, как правило, выбирают поляну или участок редкого леса на берегу реки или ручья, где можно компактно разместить все палатки. Каждой команде следует отвести небольшой участок для костра. Костры должны располагаться так, чтобы не возникла угроза возгорания леса. Судейский лагерь рекомендуется организовать несколько в стороне, так как

судьи иногда вынуждены работать и ночью, нарушая тем самым основной режим в лагере.

При выборе места необходимо проверить качество воды, возможность использования ее для питья, получив заключение санитарно-эпидемиологической службы (СЭС). Определяются места забора воды, мытья посуды, купания, они оборудуются соответствующим образом - мостками, ступеньками, указателями, ограждениями.

Необходимо решить вопрос с лесничеством о выделении дров и завозе их в лагерь. Можно договориться о том, чтобы представитель лесничества с бензопилой заранее повалил сухостой в районе лагеря и распилил поваленные деревья на чурбаки, которые участники смогут перенести в лагерь и наколоть. Это позволит снизить вероятность порубки зеленых насаждений. Однако в любом случае необходимо постоянно напоминать участникам и представителям о бережном отношении к природе, жестко штрафую за нарушения, к которым относятся: разведение костров в неположенных местах, уничтожение животных, птиц и их гнезд, ловля рыбы запрещенными орудиями лова, разрушение почвенно-дернового покрова, скальных выходов и др.

Традиционный общий костер на соревнованиях должен располагаться не ближе 50 м от кромки леса, площадка под костер должна быть оборудована следующим образом: в центре снят дерн, а на расстоянии 1-1,5 м от огня делается полоса земли шириной 60-80 см, чтобы не загорелась трава вокруг.

При постановке дистанций соревнований судейская коллегия также должна помнить об охране природы - разумно планировать нагрузку троп, не допускать порубки зеленых насаждений, использовать сухостой и поваленные деревья, снимать после соревнований маркировку. На местах старта и финиша, которые обычно планируются на открытых сенокосных полянах и где бывает большая масса людей, рекомендуется выкосить участки травостоя, ограждая «волчатником» места, которые нежелательно вытаптывать.

Материально-техническое обеспечение

Успешное проведение соревнований невозможно без наличия качественного инвентаря и снаряжения как для работы судейских бригад и различных служб, так и для обеспечения жизнедеятельности лагеря.

Задолго до начала соревнований все службы и главные судьи различных видов соревнований должны сделать заявку на необходимое снаряжение и инвентарь в организацию, проводящую соревнования. На основании отдельных заявок делается сводный развернутый список, причем многие наименования судейского оборудования в нем будут повторяться. В связи с этим комендант совместно с главным судьей должен уточнить все позиции списка, решить вопрос обоснованности и необходимости заявленного снаряжения. После проведения этой важной работы выясняют, что есть в наличии, а что необходимо доставать, изготавливать, покупать. Так, например, если требуется около десятка секундомеров, может быть, и не нужно их

приобретать, а можно под гарантийное письмо получить в спортивных организациях.

Часть снаряжения, необходимого для соревнований, можно изготовить собственными силами, предоставив необходимые материалы. Это «волчатник» для ограждения, различные колышки, таблички, флагштоки и многое другое. Протоколы, карточки участников и другие бланки, изготавливаемые типографским способом, надо заказывать заблаговременно по тем формам, которые имеются в правилах соревнований, причем лучше заказывать большие тиражи в расчете на несколько мероприятий. Приобретение канцелярских и хозяйственных товаров тоже нельзя откладывать на последний день.

Комендант должен предусмотреть материалы для сооружения временных туалетов, мостков для мытья посуды, навеса и стола для питания и работы судей на случай дождя, позаботиться о приобретении лопат, топоров и другого оборудования, которое может понадобиться во время соревнований, а также термосов для обеспечения судей питанием во время соревнований.

Кроме палаток для проживания судей, надо иметь еще и большие палатки для их работы, для медпункта, торговли, проживания представителей различных служб. Заранее решаются вопросы обеспечения бензином прикрепленного автотранспорта и работы переносного электродвижка, если он есть.

Как правило, в лагерь должен выехать работник организации, который и будет выдавать снаряжение каждому судье или ответственным от бригад под расписку, а после окончания соревнований собирать все это снаряжение и проверять, не допуская замены и сдачи непросушенного имущества. В случае повреждения или порчи снаряжения составляется акт на его списание.

Организация питания участников и судей

Сложным вопросом является организация питания участников соревнований и судей.

На соревнованиях небольшого масштаба вопросы питания решаются как участниками, так и судьями самостоятельно. Как правило, делают раскладку продуктов, собирают деньги, в магазинах приобретают продукты.

Однако при проведении районных и тем более областных соревнований возникает необходимость обеспечения участников и судей питанием централизованно.

Чаще всего продукты вывозятся к месту соревнований каким-либо продовольственным магазином, в котором продают хлеб, овощи и фрукты, кондитерские изделия, фруктовую воду и др.

Судьи обеспечиваются питанием централизованно, поэтому можно рекомендовать возложить решение этого вопроса на комендантскую группу. Если недалеко есть столовая, можно готовить пищу там и привозить ее в термосах к месту соревнований.

При планировании питания надо учитывать, что все судьи не могут питаться одновременно, так как часть их занята подготовкой дистанций и

выполнением других обязанностей. Заместителю главного судьи по кадрам следует вовремя сделать заявку, указывающую, сколько судей и в какое время будет питаться; в необходимых случаях нужно предусмотреть сухой паек. Во время соревнований, когда судьи не могут покинуть свой пост, нужно организовать доставку питания в термосах прямо на этапы.

В настоящее время отсутствуют денежные нормы на питание участников и судей; они устанавливаются руководителем организации, проводящей соревнования, исходя из конкретных цен на продукты и наличия средств.

Медицинское обслуживание

Охрана здоровья участников является одной из важнейших задач организаторов, судейской коллегии, руководителей команд. Контроль ее выполнения осуществляет заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию или врач соревнований. Как правило, на эту должность утверждается представитель врачебно-физкультурного диспансера или врач, имеющий практику обслуживания спортивных соревнований. На соревнованиях районного масштаба и выше обязательно наличие машины «скорой помощи». При подаче заявки на обслуживание соревнований в органы здравоохранения необходимо указать количество участников, место проведения и пути подъезда, время подачи, программу соревнований, обязательно указать специфику видов, чтобы врач при комплектовании аптечки сумел подобрать нужные медикаменты. Спортивные врачи, впервые выезжающие на туристские мероприятия, обычно не предусматривают большое количество йода, который пользуется особой «популярностью» на туристских соревнованиях.

Медицинское обслуживание соревнований начинается с проверки заявок. Врач совместно с секретариатом или мандатной комиссией должен проверить наличие у каждого участника разрешения врача на участие в конкретных соревнованиях, а в случае несоответствия возраста - наличие специального заключения врача и тренера (спецдопуска) о том, что данный участник по уровню своей физической и спортивной подготовки имеет право выступать в старшей группе.

Врач соревнований совместно с начальниками дистанций организует пункты медицинской помощи на дистанциях, обеспечивает контролеров необходимыми медикаментами. Так как при проведении туристских соревнований каждая команда обязана иметь медицинскую аптечку, врач совместно с судейской коллегией должен проверить наличие медикаментов, а в случае нехватки каких-либо препаратов помочь в доукомплектовании. На соревнованиях при проверке навыков оказания первой доврачебной помощи врач принимает самое активное участие в подготовке и судействе данного этапа.

Местонахождение врача должно быть известно всем судьям, представителям, участникам; сам он обязан иметь отличительный знак, а медицинская палатка отмечается знаком «красный крест». В палатке

предусматриваются кровати-раскладушки, носилки для транспортировки заболевших или травмированных участников.

Врач соревнований должен проконсультировать коменданта и его службу, судейскую бригаду по туристским навыкам о требованиях, предъявляемых к местам размещения и питания участников, забора питьевой воды, местам мытья посуды, туалетам. Он обязан на первом совещании с представителями команд обратить их внимание на выполнение всех требований по охране здоровья участников.

Во время прохождения командами дистанции соревнований врач чаще всего находится на финише или на этапе, где, по мнению судейской коллегии, нужно его присутствие.

В случае возникновения необходимости транспортировки заболевшего или травмированного участника врач сам или с привлечением другого медицинского работника обеспечивает его доставку в ближайшее медицинское учреждение. С пострадавшим или заболевшим участником обязательно должен поехать представитель или тренер.

Соревнования нельзя проводить в отсутствие врача. Они прерываются до тех пор, пока не будет обеспечено присутствие медицинского работника.

После окончания соревнований врач освещает в отчете главного судьи вопросы организации медицинского обслуживания, указывает все случаи травм и заболеваний участников, принятые меры.

Открытие соревнований

Открытие соревнований дает заряд всему мероприятию, поэтому организаторы должны уделить этому вопросу большое внимание. Необходимо выбрать место построения команд, украсить его флагами расцвечивания, установить флагшток для подъема флага соревнований, обозначить места для представителей оргкомитета, главной судейской коллегии, гостей. Из числа судей или руководителей команд определяется командующий, который знакомится со сценарием открытия, принимает участие в разметке площадки открытия, а в случае необходимости проводит репетицию с представителями команд.

Обычно команды в сопровождении спортивного марша выходят и выстраиваются в обозначенном порядке, командующий парадом сдает рапорт о готовности участников представителю проводящей организации. В сценарии можно предусмотреть инсценировки: приветствие хозяев места проведения соревнований с вручением хлеба-соли, выступления школьников, художественной самодеятельности. Право подъема флага соревнований предоставляется, как правило, команде - победительнице предыдущих соревнований или команде, представляющей территорию, где проводятся соревнования.

После подъема флага вся полнота власти переходит к главному судье соревнований, который должен представить членов главной судейской коллегии и коменданта.

Чтобы открытие прошло эмоционально, но в то же время быстро, нужно провести подготовительную работу с представителями команд и капитанами, со всеми участниками процедуры, подготовив-вить необходимую атрибутику. Обязательно наличие радиоусилителя, магнитофонных записей марша, гимна, песен, нужных по сценарию, мегафона для командующего парадом.

Организация досуга

При подготовке туристских соревнований обратить самое серьёзное внимание на организацию досуга участников, чтобы свободное от соревнований время было насыщенным и интересным, так как все неприятности происходят тогда, когда участники сами себе предоставлены.

При составлении программы соревнований предусмотреть проведение вечеров дружбы. Чаще всего на вечер планируется проведение конкурса художественной самодеятельности, но он должен быть хорошо подготовлен, чтобы привлечь как можно больше участников и зрителей. При проведении районных и областных соревнований можно договориться с Домом творчества детей или Дворцом культуры и пригласить на вечер хоровой или танцевальный коллектив, привезти и показать интересный художественный фильм. Рекомендуется устроить вечером показ диапозитивов о пройденных походах, но руководители групп должны знать об этом заранее и подготовиться к выступлениям.

Днем можно устраивать различные спортивные игры: мини-футбол, волейбол, различные шуточные эстафеты.

Традиционной на туристских соревнованиях стала организация «костра дружбы». Каждая команда готовит для костра определённое количество дров, а комендантская группа складывает костёр с учетом обеспечения безопасности. На празднике выступают гости и сами участники. Обязательным атрибутом почти каждого «костра дружбы» является дискотека, к ее проведению надо отнестись очень ответственно - начиная с репертуара, технического обеспечения и заканчивая вопросами обеспечения безопасности и порядка.

Награждение победителей

Процедура награждения является заключительным аккордом соревнований и обычно проводится на торжественном закрытии соревнований. Важно еще до начала соревнований договориться с различными организациями, принимающими участие в проведении соревнований, об учреждении специальных наград, которые будут вручаться помимо основных призов за спортивные достижения. Так, молодежная организация может учредить приз самой молодой команде, спортивная - за волю к победе и т.п.

Чтобы процедура награждения прошла четко и быстро, назначить ответственного за этот участок работы из числа секретарей. Грамоты и дипломы надо готовить заранее, до начала соревнований отпечатать их на компьютере, оставив место вписания команды или участников. После утверждения результатов каждого вида рекомендуется сразу же заполнить грамоты или дипломы, а если программа соревнований комплексная, и

рассчитана на несколько дней, вручать их на торжественных построениях с тем, чтобы на закрытие оставить только основные награды.

Необходимо подготовить сценарий закрытия, в котором определить порядок вручения призов и наград, а также указать лиц, вручающих эти награды. В список вручающих должны быть включены представители организаций, члены главной судейской коллегии, почетные гости, причем надо указать их должности, титулы, а сами они должны быть предупреждены, какие награды и кому они вручают. Очень важно, чтобы место проведения процедуры было подготовлено заранее, призы и награды лежали в определенном порядке на столе, работал микрофон. Если есть возможность, процедуру закрытия и награждения провести под оркестр.

Очень важно, чтобы призы и награды вручающим подавал человек, непосредственно их готовивший и знающий весь порядок награждения. Результаты соревнований может объявить главный судья или судья-информатор. Главные призы и награды должен вручать представитель проводящей организации.

Из чурбачков различной высоты можно подготовить пьедесталы для вручения наград за личные результаты.

Обеспечение безопасности

Обеспечение безопасности участников соревнований - один из основных вопросов, который волнует оргкомитет, судейскую коллегию, представителей.

В состав главной судейской коллегии должен входить заместитель главного судьи по безопасности - хороший организатор из числа опытных туристов. Его слово - решающее в вопросах безопасности при постановке дистанций, планировании мероприятий, допуске отдельных участников и команд. Он участвует в приеме дистанций соревнований, подписывает акты приемки, готовит памятку по обеспечению безопасности, с которой знакомятся не только представители, но и участники команд. В памятке уделяется особое внимание соблюдению дисциплины и порядка на соревнованиях, выполнению режимных моментов. Необходимо подчеркнуть запрет на употребление в пищу незнакомых грибов и ягод, выход на дистанцию и создание помех работе участников и судей.

Заместитель главного судьи по безопасности до начала соревнований комплекзует временный контрольно-спасательный отряд из числа начальников дистанций, судей, медицинских работников, которые в случае необходимости быстро подключаются к проведению спасательных мероприятий, готовит план проведения поисково-спасательных работ, соответствующее снаряжение: носилки, ракеты, картографический материал. На крупных соревнованиях, когда можно воспользоваться помощью армии или подразделений МЧС, желательно иметь небольшие рации, чтобы можно было непосредственно поддерживать связь с центром по организации поиска заблудившихся участников. Из многолетнего опыта организации поисковой работы следует, что заблудившихся участников надо искать на дорогах, а не в

глухом лесу. Поэтому очень облегчает работу наличие транспорта, который патрулировал бы дороги в районе соревнований.

Хорошо, если на финише работает радио. В принципе, в ходе соревнований оно немного облегчает задачу участникам, но им могут воспользоваться все в одинаковой мере, т.е. все находятся в равных условиях. К тому же работающее радио придает уверенность новичкам.

Перед началом соревнований в информации о дистанциях необходимо указать участнику, что он должен делать в случае если заблудится, например: «Идти по компасу или по солнцу на юг до тех пор, пока не выйдешь на шоссе, дальше двигаться по шоссе до деревни Ивановки и ждать, пока за тобой придут». Чтобы можно было дать такой совет участнику, район соревнований надо выбирать так, чтобы он имел четкие границы. Если район с какой-нибудь стороны не имеет четкого ограничителя, надо с этой стороны оградить его искусственно. Лучше всего выбрать хорошо просматриваемую дорогу или тропу и промаркировать ее яркой бумагой. Это довольно трудоемкая работа, но она себя оправдывает, поэтому в последнее время на крупных массовых соревнованиях все чаще прибегают к искусственному ограничению района соревнований. В информации о дистанции необходимо сообщить обо всех опасных местах (болотах, колючей проволоке и т.д.), причем желательно эти места на карте как-то отметить.

Представители контрольно-спасательного отряда участвуют в подготовке судейского инвентаря, связанного с организацией технических этапов, а также проверяют перед выходом на трассу снаряжение участников, особенно нестандартное, самодельное. При подготовке технических этапов производится очистка склонов от свободно лежащих камней, закрепление мест крепления веревок, ставятся ограждения опасных мест, предупреждающие об опасности знаки, надписи. При планировании этапов необходимо предусмотреть возможность эвакуации пострадавшего участника. Желательно установить связь между этапами.

К соревнованиям допускаются только те участники, которые имеют разрешение врача на участие, причем участник должен выступать только в своей возрастной группе. Сами соревнования ни в коем случае нельзя проводить без присутствия врача, а на крупных соревнованиях - без машины «скорой помощи». На этапах должны находиться средства оказания первой доврачебной помощи.

Особых мер по обеспечению безопасности требует проведение соревнований по ориентированию, так как здесь участники стартуют в одиночку, а уровень их подготовки весьма различен.

Для обеспечения безопасности лагеря в ночное время обычно организуется дежурство сотрудников милиции, а при их отсутствии - дежурство руководителей команд по скользящему графику.

В соответствии с правилами соревнований в случае возникновения условий, ставящих под угрозу безопасность участников, соревнования должны быть отложены, а уже начавшиеся - прерваны.

Обеспечение картографическим материалом

Одним из важнейших требований к месту проведения соревнований является наличие картографического материала на данный район. Обычно на места, где традиционно проводятся туристские соревнования, имеются спортивные карты для соревнований по ориентированию, которые можно получить через федерации ориентирования, станции юных туристов.

Для проведения соревнований, как правило, используют спортивные карты масштаба 1:10 000, 1:15 000 или 1:20 000, отражающие практически все элементы местности и проходимость различных участков леса, что важно при выборе путей движения на дистанции.

Если карта выпущена давно и на местности произошли изменения, необходимо провести ее корректировку. На выполнение этой работы, а также на подготовку новой карты можно заключить договор с начальником дистанции или опытным ориентировщиком. Расходы на подготовку спортивной карты - корректировку (полевые работы) и вычерчивание (камеральные работы), - а также размножение карт надо предусмотреть в смете соревнований. Корректировку лучше проводить ранней весной или осенью, когда нет листвы и видны все мельчайшие детали местности, причем проводить ее надо по всей площади.

Помимо карт крупного масштаба для проведения соревнований необходимо иметь обзорную карту или схему района проведения соревнований с указанием населенных пунктов, дорог, рек, ручьев. На этой карте должны быть нанесены пункты оказания медицинской помощи, почтовые отделения, управления внутренних дел, т.е. все те организации, которые могут понадобиться при возникновении чрезвычайных обстоятельств, при проведении поисковых работ.

Организация информации

Особенностью туристских соревнований является отсутствие у зрителей возможности наблюдать за действиями команд на этапах. Поэтому особое значение имеет организация информации о ходе соревнований, а также предстартовое информирование участников, которое знакомит их с порядком прохождения этапов, действиями на дистанции.

На самих соревнованиях обязательно надо проводить консультации с капитанами команд, так как чаще всего руководители, за исключением наиболее опытных, участвуя в совещаниях, задают мало уточняющих вопросов, боясь показаться некомпетентными, и, соответственно, не доводят всю информацию до участников. Необходимо перед полосой препятствий провести всех капитанов по дистанции, объясняя порядок прохождения этапов, систему штрафов, порядок действия участников. Показ проводить в присутствии судей этапов, чтобы информация, сообщаемая капитанам команд и судьям этапов, совпадала, а возникающие вопросы были сняты на месте.

В составе судейской коллегии создают службу информации, на которую возлагают всю работу по организации как наглядной, так и радиоинформации. В состав этой службы должны входить люди, умеющие комментировать

события по радио, а также быстро и аккуратно писать фломастерами, работать на компьютере.

Большая часть работы службы информации должна быть проделана до начала соревнований: подготовлены необходимые анкеты, большие протоколы для вывешивания, стенды информации. Эти стенды располагают в таких местах, чтобы участники могли беспрепятственно ознакомиться с информацией, не мешая работе судейской коллегии. Стенды должны быть оборудованы защитными козырьками от дождя или накрыты полиэтиленовой пленкой. Можно рекомендовать сделать полиэтиленовые стенды в виде набора кармашков размером с печатный лист, куда вкладывается информация. Важное достоинство таких информационных щитов - возможность переносить их с места на место, многократно использовать на любых соревнованиях.

На общих информационных стендах размещаются следующие материалы: положение о соревнованиях, условия проведения отдельных видов, программа мероприятия, желательно иметь памятку по безопасности и правилам поведения на природе, а также другую оперативную информацию, исходящую от главной судейской коллегии или руководителей отдельных служб. Старший судья службы информации должен обязательно сам просматривать эту информацию, чтобы не появлялись взаимоисключающие сообщения.

Предварительная информация чаще всего вывешивается на листочках, которые крепятся на леске или проволоке, натянутой между деревьями.

Для организации сообщений с дистанции необходимо иметь хотя бы несколько радиостанций, установленных на ключевых этапах или отдельных контрольных пунктах. Порядок передачи информации, ее объем должны быть заранее проработаны с судьями. Если же радиостанции нет, желательно после соревнований дать информацию о времени, затраченном на прохождение отдельных этапов, полученных штрафах. Эту информацию можно изобразить графически, тогда ход борьбы будет более наглядным и позволит руководителям команд и участникам провести анализ ситуации.

Очень большую роль играет радиоинформатор, который комментирует борьбу на дистанции, представляет команды по заранее заготовленным ими анкетам, делает различные сообщения и объявления. Необходимо строго ограничить круг лиц, по поручению которых радиоинформатор может выходить в эфир. Это, как правило, только члены главной судейской коллегии, оргкомитета или штаба. Радиоинформатор должен обладать не только знанием правил туристских соревнований, но и культурой речи, уметь взять интервью у отдельных участников, разговорить их. При отсутствии радиомашин или радиоустановки можно использовать мегафон, но тогда возможности службы информации резко сокращаются.

Служба информации может справиться со своими задачами только при самом тесном взаимодействии с другими бригадами, особенно секретариатом и дистанционниками. Все моменты подачи информации, порядок ее поступления, проверка достоверности должны быть оговорены заранее,

определены ответственные от каждой бригады, с которой должна работать служба информации.